

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubożoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakwowata				
2024-08-02	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt		Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)		Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml		Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml			
		Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml						Koktajl bananowo-mleczny z ořębami pszennymi 200 ml (GLU, MLE)			Sok owocowo-warzywny 200 ml			
2024-08-02	Obiad	Solferino 400 ml (GLU) Filet z morskczuka smażony 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Solferino 400 ml (GLU) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Solferino 400 ml (GLU) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Solferino 400 ml (GLU) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Solferino 250 ml (GLU) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Solferino 400 ml (GLU) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Solferino 400 ml (GLU) Filet z morskczuka smażony 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			
		Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe 3 szt						Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt			Wafle ryżowe 3 szt		Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)	
2024-08-02	Kolejca	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dymna pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dymna pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dymna pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Dymna pieczona z ziołami 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
		Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)			Jogurt z owocami 150 g (MLE)						Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]			
2 584,3		2 457		2 118,7		2 246,6		2 103,3		2 021,5		2 277,3		2 544,3			
Białko ogółem [g] 126,2		Białko ogółem [g] 115,3		Białko ogółem [g] 104,1		Białko ogółem [g] 110,7		Białko ogółem [g] 100,5		Białko ogółem [g] 99,6		Białko ogółem [g] 123,4		Białko ogółem [g] 107,4			
Tłuszcz [g] 81,3		Tłuszcz [g] 75		Tłuszcz [g] 67,8		Tłuszcz [g] 63,1		Tłuszcz [g] 73		Tłuszcz [g] 63,7		Tłuszcz [g] 78,8		Tłuszcz [g] 82,2			
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6			
Węglowodany ogółem [g] 351,6		Węglowodany ogółem [g] 339,7		Węglowodany ogółem [g] 321		Węglowodany ogółem [g] 327,3		Węglowodany ogółem [g] 303		Węglowodany ogółem [g] 303		Węglowodany ogółem [g] 359,5		Węglowodany ogółem [g] 323,3			
suma cukrów prostych [g] 90,2		suma cukrów prostych [g] 93,9		suma cukrów prostych [g] 83,1		suma cukrów prostych [g] 91,9		suma cukrów prostych [g] 72,4,9		suma cukrów prostych [g] 53,3		suma cukrów prostych [g] 50,5		suma cukrów prostych [g] 52,5			
Sól [g] 5,7		Sól [g] 4,3		Sól [g] 4,8		Sól [g] 5,4		Sól [g] 5,3		Sól [g] 5,6		Sól [g] 4,5		Sól [g] 4,5			
Blonnik pokarmowy [g] 30,1		Blonnik pokarmowy [g] 19,5		Blonnik pokarmowy [g] 26,8		Blonnik pokarmowy [g] 39,6		Blonnik pokarmowy [g] 38		Blonnik pokarmowy [g] 47,5		Blonnik pokarmowy [g] 34,9		Blonnik pokarmowy [g] 24,7			
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal]			
2 584,3		2 457		2 118,7		2 246,6		2 103,3		2 021,5		2 277,3		2 544,3			
Białko ogółem [g] 126,2		Białko ogółem [g] 115,3		Białko ogółem [g] 104,1		Białko ogółem [g] 110,7		Białko ogółem [g] 100,5		Białko ogółem [g] 99,6		Białko ogółem [g] 123,4		Białko ogółem [g] 107,4			
Tłuszcz [g] 81,3		Tłuszcz [g] 75		Tłuszcz [g] 67,8		Tłuszcz [g] 63,1		Tłuszcz [g] 73		Tłuszcz [g] 63,7		Tłuszcz [g] 78,8		Tłuszcz [g] 82,2			
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6			
Węglowodany ogółem [g] 351,6		Węglowodany ogółem [g] 339,7		Węglowodany ogółem [g] 321		Węglowodany ogółem [g] 327,3		Węglowodany ogółem [g] 303		Węglowodany ogółem [g] 303		Węglowodany ogółem [g] 359,5		Węglowodany ogółem [g] 323,3			
suma cukrów prostych [g] 90,2		suma cukrów prostych [g] 93,9		suma cukrów prostych [g] 83,1		suma cukrów prostych [g] 91,9		suma cukrów prostych [g] 72,4,9		suma cukrów prostych [g] 53,3		suma cukrów prostych [g] 50,5		suma cukrów prostych [g] 52,5			
Sól [g] 5,7		Sól [g] 4,3		Sól [g] 4,8		Sól [g] 5,4		Sól [g] 5,3		Sól [g] 5,6		Sól [g] 4,5		Sól [g] 4,5			
Blonnik pokarmowy [g] 30,1		Blonnik pokarmowy [g] 19,5		Blonnik pokarmowy [g] 26,8		Blonnik pokarmowy [g] 39,6		Blonnik pokarmowy [g] 38		Blonnik pokarmowy [g] 47,5		Blonnik pokarmowy [g] 34,9		Blonnik pokarmowy [g] 24,7			

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata		
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30 g Pasta z ciecierzycy z pomidorami 40 g Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Mix салат 10 g	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100 g (MLE) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku zmiaskowany 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiaskowana 60 g (SOJ, SEL) Jabłko pieczone puree 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
			Banan 1 szt			Banan 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml			Banan 1 szt			Puree bananowe 60 g		
		Obiad	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik z indyka 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik z indyka 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa dyniowa 250 ml Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik z indyka 120 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik wieprzowy 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik z indyka 120 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, SOJ) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa 400 ml Klopsik z indyka 90 g (GLU, SOJ) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa zmiaskowana 400 ml Klopsik wieprzowy rozdrobniony 90 g (GLU) Sos pietruszkowy 80 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna zmiaskowana 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
				Jogurt owocowy 150 g		Jogurt owocowy 150 g	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Salatka warzywna ze słonecznikiem 150 g		Jogurt owocowy 150 g		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Słonecznik luskany 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet z cukinii 80 g (GLU) Salata 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmiaskowana 60 g Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			
		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)					
Wartości	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 368,3 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 410,2 suma cukrów prostych [g] 106,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 353,7 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 410,2 suma cukrów prostych [g] 106,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 40,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 414,5 suma cukrów prostych [g] 107 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 352,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,2 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 396,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 54,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 386,1 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9			

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata					
Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałata (liść) 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku zmiksowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra zmiksowana 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)					
Podanie	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml														
Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Banan 0,5 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 170 g Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 170 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Banan 0,5 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Banan 0,5 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 150 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa grysikowa 250 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 150 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 1 szt Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Burger warzywny 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Burger warzywny 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 80g, mięso 80g) 160 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml				
Podwieczorek	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobniawa 30 g Sałata (liść) 10 g	Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata (liść) 10 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)					
Kolejnia	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Ser żółty 30 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Ser biały 40 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Ser biały 40 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Ser biały 40 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z zielonego groszku 60 g Ser biały 40 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 60 g Ser biały 40 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z zielonego groszku 60 g Ser biały 40 g (MLE) Roszponka 20 g Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 80 g Roszponka 20 g Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml						
osiek nocny	Sok marchwiowy 200 g												Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Sok marchwiowy 200 g		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Sok marchwiowy 200 g	
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 404,4	400,1	2 566,1	2 232,1	3 125	2 602,1	2 226,7	2 368,5	2 368,5	2 602,1	2 395,2	353,3	2 576,8					
Białko ogółem [g]	92,5	97,4	105,6	93	88,9	105,3	89,6	93,4	93,4	105,3	93,6	70,5	105,9					
Tłuszcz [g]	83,1	74	105,6	68	77,4	77,6	72,8	87,8	87,8	77,6	85,5	78,3	78					
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	29,7	26,8	22,3	22,3	25,8	23,3	23,3	17	17	22,3	27,5	27,5	28,9					
Węglowodany ogółem [g]	341,8	348,2	340,1	340,1	340,1	340,1	340,1	327,3	327,3	340,1	340,1	363,3	340,1					
suma cukrów prostych [g]	88,2	96,2	91,5	91,5	91,5	91,5	91,5	62,6	62,6	91,5	89,6	89,6	89,6					
Sól [g]	8,2	7,3	7,7	7,7	7,8	7,6	8,3	7,6	7,6	7,6	6	6	7,7					
Błonnik pokarmowy [g]	39,8	30,3	35,5	40,2	49,4	35,5	59,4	54,4	54,4	43,4	33,4	42,7	34,9					

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata		
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 130 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ, MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku zmięksona 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka zmięksona 60 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Sok pomidorowy 200 ml		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		
		Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy z truskawkami 350 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Fasolowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 350 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g			Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		
		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Twarożek z zielenią 100 (MLE) Pomidor bez skóry zmięksony 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ) Sok pomidorowy 100 ml		Sok pomidorowy 200 ml			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ) Sok pomidorowy 100 ml		Sok pomidorowy 200 ml		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,9 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 367,4 suma cukrów prostych [g] 112,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,5 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 339,8 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 37,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 367,4 suma cukrów prostych [g] 112,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,2 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,4 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 602 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 327,8 suma cukrów prostych [g] 112,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,5 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 327,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 335,4 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 398,8 suma cukrów prostych [g] 127,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,3			

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata							
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Platki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, GOR) Marchew gotowana w plasterkach 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki żytnie z otrębami na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 100 g Marchew gotowana w plasterkach 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)		Platki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Platki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)				
		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)							
Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)		Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)					
	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Puree z brokuła 150 g		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)							
Podwieczorek	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml		Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			
	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Sok wielowarzywny 200 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Sok wielowarzywny 200 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)						
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml		Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml					
	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Sok wielowarzywny 200 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Sok wielowarzywny 200 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)						
Piciny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,1 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 32		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 361 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,5 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 307,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 360,6 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,7 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 Węglowodany ogółem [g] 254,5 suma cukrów prostych [g] 31,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 662,7 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 216,1 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,5 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 335,9 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,4 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 360 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-08-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Jadanie		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Hummus 50 g Marchew wiórki 50 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml
	Mieczorek		Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok wielowarzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml				Sok owocowo-warzywny 200 ml	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiaskowany 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Posiłek nocny	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)		
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 322,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,8 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,9 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,8 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 887,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 586,9 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 225,7 suma cukrów prostych [g] 37,8 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,2 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,4 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 383 suma cukrów prostych [g] 125,8 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 29	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata
Sniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku zmięszowana 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra zmięszowana 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
Badanie			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g	Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g	
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml (GLU)	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Kiwi 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml (GLU)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml (GLU)	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 180 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU) Makaron pszenny 200 g (GLU) Kiwi 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
Nieczystok			Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml
Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 100 g (JAJ, GOR) Salatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka zmięszowana 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jabłkiem rozdrobniona 150 g (JAJ, GOR) Herbata (cukier 10g) 250 ml
lek nocny	Jogurt owocowy 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt owocowy 150 g		
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,4 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 353,3 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 394,3 suma cukrów prostych [g] 117,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 346,9 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,7 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 322,8 suma cukrów prostych [g] 116,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 322,8 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 643,5 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 253,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,1 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 397,1 suma cukrów prostych [g] 118,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 24	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 372,1 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 396,1 suma cukrów prostych [g] 114,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata		
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 120 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku zmiśkowane 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor bez skóry zmiśkowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
	Śniadanie		Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml							Sok owocowo-warzywny 200 ml		
	Obiad	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 170 g Jabłko 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Krupnik 250 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Krupnik zmiśkowany 400 g (GLU) Filet z morskczuka gotowany na parze rozdrobniony 120 g (RYB) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Warzywa po grecku puree 150 g Mus jabłkowy 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		
	Podwieczorek			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiśkowana 60 g Ćwikła z jabłkiem zmiśkowana 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
Posiłek nocny	Serek Bieluch naturalny 150 g							Kiwi 1 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek Bieluch naturalny 150 g			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek Bieluch naturalny 150 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 308,7 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 319,5 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,3 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 367,5 suma cukrów prostych [g] 96,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 96,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 96,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,3 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,6 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 367,9 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 373,4 suma cukrów prostych [g] 118,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7			

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata										
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)								
		Obiad	Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt		Mus jabłkowy 100 g										
			Jarzynowa 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt		Jarzynowa 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 170 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt		Jarzynowa 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt		Jarzynowa 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Banan 0,5 szt		Jarzynowa 250 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Banan 0,5 szt		Jarzynowa 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 100 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt		Jarzynowa 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt		Jarzynowa zmiękowana 400 ml (GLU) Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt						
		Czekolada	Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml								
Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet drobiowy 60 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pasztet warzywny 60 g (GLU) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka zmiękowana 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml						
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)												Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 ml (GLU, SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 ml (GLU, SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)				
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 351,3 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,2 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 385,4 suma cukrów prostych [g] 115,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 340,5 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 33		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 323,8 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 319,8 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 1689,2 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,6 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 387,4 suma cukrów prostych [g] 116 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 38		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 357,5 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 386,6 suma cukrów prostych [g] 119,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banan 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banan 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banan 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Ogórek świeży 80 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiaskowany 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Puree bananowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
Śniadanie	Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)			Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)			Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 150 g	Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)			Sok wielowarzywny 200 ml			
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml				Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem razowym 250 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 170 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem zmiaskowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokuła 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
Podwieczerek	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka wiórki 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka wiórki 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka wiórki 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka wiórki 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka wiórki 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka wiórki 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka wiórki 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiaskowany 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
nocny	Kisiel 150 g						Kisiel b/c 150 g			Kisiel 150 g				
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 453,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512	
Białko ogółem [g]	85,8	Białko ogółem [g] 90	Białko ogółem [g] 105,1	Białko ogółem [g] 83,6	Białko ogółem [g] 81,5	Białko ogółem [g] 105,1	Białko ogółem [g] 89	Białko ogółem [g] 90,9	Białko ogółem [g] 111,4	Białko ogółem [g] 84,3	Białko ogółem [g] 84,3	Białko ogółem [g] 68,4	Białko ogółem [g] 93	
Tłuszcz [g]	81,2	Tłuszcz [g] 90,6	Tłuszcz [g] 89,8	Tłuszcz [g] 72	Tłuszcz [g] 81,3	Tłuszcz [g] 81,3	Tłuszcz [g] 84,6	Tłuszcz [g] 83,1	Tłuszcz [g] 69,4	Tłuszcz [g] 74,2	Tłuszcz [g] 74,2	Tłuszcz [g] 89,7	Tłuszcz [g] 94,7	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	28	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7	
Węglowodany ogółem [g]	359,7	Węglowodany ogółem [g] 371,6	Węglowodany ogółem [g] 384,2	Węglowodany ogółem [g] 357,8	Węglowodany ogółem [g] 365,5	Węglowodany ogółem [g] 384,2	Węglowodany ogółem [g] 301,1	Węglowodany ogółem [g] 301,1	Węglowodany ogółem [g] 240,9	Węglowodany ogółem [g] 384,7	Węglowodany ogółem [g] 384,7	Węglowodany ogółem [g] 332	Węglowodany ogółem [g] 332	
suma cukrów prostych [g]	84,8	suma cukrów prostych [g] 95,6	suma cukrów prostych [g] 105,5	suma cukrów prostych [g] 84,8	suma cukrów prostych [g] 86,5	suma cukrów prostych [g] 105,5	suma cukrów prostych [g] 56,3	suma cukrów prostych [g] 56,3	suma cukrów prostych [g] 48,3	suma cukrów prostych [g] 105,5	suma cukrów prostych [g] 105,5	suma cukrów prostych [g] 71,9	suma cukrów prostych [g] 106,7	
Sól [g]	6,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 5,9	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,3	Sól [g] 5,9	Sól [g] 6,9	Sól [g] 5	Sól [g] 7,1	Sól [g] 7	Sól [g] 6,2	Sól [g] 7,6	
Błonnik pokarmowy [g]	32,8	Błonnik pokarmowy [g] 24	Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Błonnik pokarmowy [g] 32,8	Błonnik pokarmowy [g] 40,9	Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Błonnik pokarmowy [g] 39,1	Błonnik pokarmowy [g] 42	Błonnik pokarmowy [g] 32,8	Błonnik pokarmowy [g] 34,5	Błonnik pokarmowy [g] 34,5	Błonnik pokarmowy [g] 36,3	Błonnik pokarmowy [g] 24,3	

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników

odż.:

- Wartość energetyczna[kcal],
- Białko ogółem,
- Tłuszcz,
- Węglowodany ogółem,
- Sól,
- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Błonnik pokarmowy,
- suma cukrów prostych,