

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-21 KUCHNIA
OGÓLNA**

	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 zól.	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 Pakowata	
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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 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) Poledwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 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) Ser topiony 50 g (MLE) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa zmiękowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmiękowany 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) Pomidor bez skóry zmiękowany 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) Pomidor bez skóry zmiękowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
Obiad	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 170 g Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 170 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 170 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony 250 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz z grochu z warzywami (sos 70g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
Zoberek			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g			Kisiel b/c 150 g				Kisiel 150 g	
Kolekcja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet warzywny 80 g (GLU) Ogórek kiszony 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiękowany 60 g (SEL) Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			
Bak nocny	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)		
	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,6 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 336,8 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 346,9 suma cukrów prostych [g] 95,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 333,3 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 398,6 suma cukrów prostych [g] 130,9 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 43	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 206 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,3 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 371,5 suma cukrów prostych [g] 109,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 37,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 376,9 suma cukrów prostych [g] 93,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699,5 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 149,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27		

	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 żoł.	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	
2024-08-13 wtorek	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) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g 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) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata (liść) 10 g 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) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g 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) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g 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) Schab pieczony 80 g (SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Pomidor 80 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku zmiększona 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiększony 60 g (SEL) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
	Śniadanie		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)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			
	Obiad	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU) Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki z warzywami 100 g (GLU) Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 250 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU) Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)	Solferino zmiększona 400 ml (GLU) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokuła 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU)
	Zrnek		Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt		Sok marchwiowy 200 ml	
Kolejacja	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Mix salat 10 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 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mix salat 10 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 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
lek nocny	Wafle ryżowe 3 szt					Wafle ryżowe wielozziarniste 3 szt			Galaretka owocowa 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAU)		
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]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	
2 419,3	2 496,1	2 633,6	2 419,3	2 369,7	2 633,6	2 148,1	2 12,6	2 12,6	2 118,5	2 571,1	2 365,2	2 484	2 659,8	
Białko ogółem [g] 100,5	Białko ogółem [g] 106,1	Białko ogółem [g] 113	Białko ogółem [g] 100,5	Białko ogółem [g] 96,4	Białko ogółem [g] 113	Białko ogółem [g] 96,8	Białko ogółem [g] 96,7	Białko ogółem [g] 91,4	Białko ogółem [g] 118,5	Białko ogółem [g] 102,4	Białko ogółem [g] 93,2	Białko ogółem [g] 93,2	Białko ogółem [g] 118,8	
Tłuszcz [g] 70	Tłuszcz [g] 77,4	Tłuszcz [g] 80,8	Tłuszcz [g] 70	Tłuszcz [g] 70,5	Tłuszcz [g] 80,8	Tłuszcz [g] 69,3	Tłuszcz [g] 69,3	Tłuszcz [g] 56,9	Tłuszcz [g] 81,3	Tłuszcz [g] 87,9	Tłuszcz [g] 80,5	Tłuszcz [g] 80,5	Tłuszcz [g] 88,5	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25	
Węglowodany ogółem [g] 361,5	Węglowodany ogółem [g] 353,4	Węglowodany ogółem [g] 374,2	Węglowodany ogółem [g] 361,5	Węglowodany ogółem [g] 374,2	Węglowodany ogółem [g] 374,2	Węglowodany ogółem [g] 303,5	Węglowodany ogółem [g] 303,5	Węglowodany ogółem [g] 252,3	Węglowodany ogółem [g] 352,4	Węglowodany ogółem [g] 352,4	Węglowodany ogółem [g] 361,6	Węglowodany ogółem [g] 361,6	Węglowodany ogółem [g] 359,3	
suma cukrów prostych [g] 59,8	suma cukrów prostych [g] 62,9	suma cukrów prostych [g] 78,4	suma cukrów prostych [g] 59,8	suma cukrów prostych [g] 61,6	suma cukrów prostych [g] 78,4	suma cukrów prostych [g] 42	suma cukrów prostych [g] 42	suma cukrów prostych [g] 30,1	suma cukrów prostych [g] 78,4	suma cukrów prostych [g] 78,4	suma cukrów prostych [g] 59,9	suma cukrów prostych [g] 59,9	suma cukrów prostych [g] 94,4	
Sól [g] 4,7	Sól [g] 4,5	Sól [g] 4,7	Sól [g] 4,7	Sól [g] 4,7	Sól [g] 4,7	Sól [g] 4,8	Sól [g] 5,5	Sól [g] 4	Sól [g] 4,8	Sól [g] 5,7	Sól [g] 5,5	Sól [g] 5,5	Sól [g] 4,9	
Błonnik pokarmowy [g] 33	Błonnik pokarmowy [g] 21,8	Błonnik pokarmowy [g] 23,7	Błonnik pokarmowy [g] 33	Błonnik pokarmowy [g] 42,2	Błonnik pokarmowy [g] 23,7	Błonnik pokarmowy [g] 41,3	Błonnik pokarmowy [g] 43,6	Błonnik pokarmowy [g] 32,6	Błonnik pokarmowy [g] 22,7	Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 33	Błonnik pokarmowy [g] 33	Błonnik pokarmowy [g] 25,8	

	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 owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU, MLE) Jabłko gotowane 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) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Jabłko gotowane 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) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Mix салат 10 g Jabłko gotowane 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) Paszтет z fasoli czerwonej 80 g (GLU) Mix салат 10 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku zmiśkowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiśkowana 30 g (GLU) Mus jabłkowy 100 g (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Podanie	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml									
Obiad	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 120 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Burger buraczany 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami zmiśkowana 400 ml (GLU, JAJ) Pieczeń rzymska zmiśkowana 90 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	Podwieczorek	Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)			Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)	Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)	Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)	Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)	Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)	Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)	Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)	Rozmoczone kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową zmiśkowaną (30g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)		
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) 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) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) 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) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka zmiśkowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	osiek nocny	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
Wartość energetyczna[kcal]	2 418,1	446,3	2 858,3	2 283,4	963,8	2 858,3	2 390,8	2 283,9	2 965,7	2 244,6	2 289,8	2 768,2	2 768,2	
Białko ogółem [g]	92,1	87,2	101	86,3	73,1	101	86,2	88,5	66,5	83,5	76,7	99,5	99,5	
Tłuszcz [g]	86,8	82,1	97,7	86,3	72,8	97,7	86,2	84,7	66,5	77,2	76,7	94,7	94,7	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	29,9	25,8	34,9	27,8	22	34,9	22	15,3	16,3	13,3	13,3	33,7	33,7	
Węglowodany ogółem [g]	332,2	351,6	349	270,8	22	349	22	15,3	16,3	13,3	13,3	33,7	33,7	
suma cukrów prostych [g]	63,8	75,7	63,8	30,5	30,5	63,8	30,5	46,8	48,8	35,7	35,7	113,1	113,1	
Sól [g]	8,8	6	7,4	8,4	8,4	7,4	8,4	9,1	6,9	6,4	7,3	7,4	7,4	
Błonnik pokarmowy [g]	30,6	24,1	34,5	37,6	37,6	34,5	48	49,9	35,9	35,7	33,5	31,9	31,9	

	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							
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 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) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 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) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 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) Schab pieczony 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska zmkoszowana 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry zmkoszowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)				
		Banan 1 szt				Banan 1 szt		Kiwi 1 szt		Banan 1 szt				Puree bananowe 60 g						
		Jarzynowa 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Jarzynowa 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Jabłko gotowane 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Jarzynowa 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Jarzynowa 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Jabłko gotowane 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Jarzynowa 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Jarzynowa 250 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż brązowy 150 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Jarzynowa 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Jabłko gotowane 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Jarzynowa 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Jarzynowa 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70 g (GLU) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		
		Sok pomidorowy 200 ml						Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml						Sok pomidorowy 200 ml				
Obiad	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmkoszowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml			
	Jogurt owocowy 150 g				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g		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)					
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 362,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 352,9 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 389,1 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,36,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 651,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 394,4 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,1 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 394,4 suma cukrów prostych [g] 109,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,6 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,7 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 399,3 suma cukrów prostych [g] 109,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5	
	Jogurt owocowy 150 g				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g		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)					
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmkoszowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmkoszowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml			
	Jogurt owocowy 150 g				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g		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)					
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 362,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 352,9 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 389,1 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,36,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 651,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 394,4 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,1 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 394,4 suma cukrów prostych [g] 109,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,6 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,7 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 399,3 suma cukrów prostych [g] 109,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5	
	Jogurt owocowy 150 g				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g		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)					

	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	Ryż na mleku 350 ml (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) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g 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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g 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) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g 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 jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g 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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g 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) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g 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 jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku (kleik) 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor bez skóry zmiksowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	2. śniadanie		Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt			Mus jabłkowy 100 g	
Obiad	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza smażony 120 g Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt Sos koperkowy 80 g (GLU)	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (GLU) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 150 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (GLU) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpet z dorsza smażony 120 g Sos koperkowy 80 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (GLU) Pulpet z dorsza rozdrobniony 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Puree bananowe 200 ml	
	zerek		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml					Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Roszponka 20 g Ser topiony 50 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Roszponka 20 g Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Puree z cukinii 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Posiłek nocny	Sok owocowo-warzywny 200 ml	Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Sok owocowo-warzywny 200 ml	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,7 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 359,7 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,1 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 367 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 397,9 suma cukrów prostych [g] 103,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,6 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 401,1 suma cukrów prostych [g] 124,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,3 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,2 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 124,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 47,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,6 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 246,5 suma cukrów prostych [g] 119,8 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 392,1 suma cukrów prostych [g] 119,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,3 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 100,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 368,8 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,8 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 360,7 suma cukrów prostych [g] 135,6 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9	

	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 Cukrzykowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, 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) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, 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) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, 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) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, 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) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet schabowy wp. smażony 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g)
Podwieczorek			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Bułka wrocławska 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 5 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 30 g Ogórek świeży 50 g			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) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata z ogórka kisz. 100 g Gruszka 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata z ogórka kisz. 100 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata z ogórka kisz. 100 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata 10 g Banan 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata z ogórka kisz. 100 g Gruszka 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa zmiękowana 60 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa zmiękowana 60 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
lek noctny	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)							Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 399,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 849,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,2	
Białko ogółem [g]	112,3	Białko ogółem [g] 112,4	Białko ogółem [g] 121,1	Białko ogółem [g] 107,9	Białko ogółem [g] 107,9	Białko ogółem [g] 121,1	Białko ogółem [g] 105,8	Białko ogółem [g] 102,5	Białko ogółem [g] 98,4	Białko ogółem [g] 128,4	Białko ogółem [g] 97	Białko ogółem [g] 90	Białko ogółem [g] 92,6	
Tłuszcz [g]	75,2	Tłuszcz [g] 85,6	Tłuszcz [g] 91,1	Tłuszcz [g] 83,8	Tłuszcz [g] 83,8	Tłuszcz [g] 82,6	Tłuszcz [g] 77,1	Tłuszcz [g] 77,1	Tłuszcz [g] 68,8	Tłuszcz [g] 93,5	Tłuszcz [g] 82,6	Tłuszcz [g] 104,4	Tłuszcz [g] 112,6	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	28,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 267,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6	
Węglowodany ogółem [g]	327,8	Węglowodany ogółem [g] 335,7	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 294,8	Węglowodany ogółem [g] 40,2	Węglowodany ogółem [g] 267,5	Węglowodany ogółem [g] 230,6	Węglowodany ogółem [g] 377,5	Węglowodany ogółem [g] 321,2	Węglowodany ogółem [g] 321,2	Węglowodany ogółem [g] 355,9	
suma cukrów prostych [g]	72,2	suma cukrów prostych [g] 78,2	suma cukrów prostych [g] 367,1	suma cukrów prostych [g] 324,9	suma cukrów prostych [g] 324,9	suma cukrów prostych [g] 367,1	suma cukrów prostych [g] 40,2	suma cukrów prostych [g] 267,5	suma cukrów prostych [g] 41,6	suma cukrów prostych [g] 88,1	suma cukrów prostych [g] 62,4	suma cukrów prostych [g] 73,1	suma cukrów prostych [g] 100,9	
Sól [g]	9,7	Sól [g] 7,7	Sól [g] 8	Sól [g] 9,6	Sól [g] 9,6	Sól [g] 8	Sól [g] 7,7	Sól [g] 7,7	Sól [g] 8,5	Sól [g] 9,1	Sól [g] 7,6	Sól [g] 8,2	Sól [g] 6,9	
Blonnik pokarmowy [g]	31,9	Blonnik pokarmowy [g] 26	Blonnik pokarmowy [g] 27,1	Blonnik pokarmowy [g] 44,9	Blonnik pokarmowy [g] 44,9	Blonnik pokarmowy [g] 27,1	Blonnik pokarmowy [g] 47,7	Blonnik pokarmowy [g] 32,3	Blonnik pokarmowy [g] 27,6	Blonnik pokarmowy [g] 30,2	Blonnik pokarmowy [g] 35	Blonnik pokarmowy [g] 35	Blonnik pokarmowy [g] 21,7	

	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 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				
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			
		Jabłko 1 szt		Jabłko 1 szt					Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g (SEL)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Mus jabłkowy 100 g			
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml					Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml			Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml			Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) z miksowanym (GLU, JAJ, SEL) 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) z miksowanym (GLU) 70 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)			
	Kanaпка z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)		Kanaпка z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)		Kanaпка z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)		Kanaпка z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)		Kanaпка z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)		Kanaпка z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)		Namaczona kanaпка z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową z miksowaną (30g) 115 g (GLU, SOJ, MLE)				
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60 g Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 250	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 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 kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 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 marchwi z natką pietruszki i olejem 100 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 kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 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) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 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) Surówka z kapusty pekińskiej rzodkiewką, koperkiem i olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	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)		Jabłko 1 szt		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Koktajl z jabłki i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 465,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383				
Białko ogółem [g]	97,9	Białko ogółem [g] 98	Białko ogółem [g] 110,8	Białko ogółem [g] 94,2	Białko ogółem [g] 86,9	Białko ogółem [g] 110,8	Białko ogółem [g] 98	Białko ogółem [g] 98,4	Białko ogółem [g] 117,2	Białko ogółem [g] 87,5	Białko ogółem [g] 70,7	Białko ogółem [g] 108,5	Białko ogółem [g] 108,5				
Tłuszcz [g]	94,3	Tłuszcz [g] 72,9	Tłuszcz [g] 88,3	Tłuszcz [g] 79,1	Tłuszcz [g] 82,8	Tłuszcz [g] 88,3	Tłuszcz [g] 97,9	Tłuszcz [g] 101,8	Tłuszcz [g] 73,9	Tłuszcz [g] 78,6	Tłuszcz [g] 90,7	Tłuszcz [g] 90,5	Tłuszcz [g] 90,5				
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	28,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32				
Węglowodany ogółem [g]	323,8	Węglowodany ogółem [g] 336,7	Węglowodany ogółem [g] 379,7	Węglowodany ogółem [g] 323	Węglowodany ogółem [g] 320,8	Węglowodany ogółem [g] 379,7	Węglowodany ogółem [g] 416	Węglowodany ogółem [g] 379,9	Węglowodany ogółem [g] 225,5	Węglowodany ogółem [g] 377,6	Węglowodany ogółem [g] 326,5	Węglowodany ogółem [g] 326,5	Węglowodany ogółem [g] 326,5				
suma cukrów prostych [g]	68	suma cukrów prostych [g] 73,4	suma cukrów prostych [g] 71,4	suma cukrów prostych [g] 71,4	suma cukrów prostych [g] 70	suma cukrów prostych [g] 83,7	suma cukrów prostych [g] 41,6	suma cukrów prostych [g] 83,7	suma cukrów prostych [g] 41,6	suma cukrów prostych [g] 82,7	suma cukrów prostych [g] 69,4	suma cukrów prostych [g] 65	suma cukrów prostych [g] 102,5				
Sól [g]	8	Sól [g] 6,6	Sól [g] 7,9	Sól [g] 6,9	Sól [g] 7,4	Sól [g] 7,9	Sól [g] 8	Sól [g] 8,8	Sól [g] 5,9	Sól [g] 8,1	Sól [g] 7	Sól [g] 6,5	Sól [g] 8,6				
Blonnik pokarmowy [g]	34,9	Blonnik pokarmowy [g] 27,4	Blonnik pokarmowy [g] 34,5	Blonnik pokarmowy [g] 45,5	Blonnik pokarmowy [g] 45,2	Blonnik pokarmowy [g] 50,8	Blonnik pokarmowy [g] 50,8	Blonnik pokarmowy [g] 55,1	Blonnik pokarmowy [g] 42,7	Blonnik pokarmowy [g] 37,6	Blonnik pokarmowy [g] 37,6	Blonnik pokarmowy [g] 35,7	Blonnik pokarmowy [g] 33,4				

	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 żoł.	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				
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Marchew gotowana w plasterach 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			
		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Kivi 1 szt		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)					
		Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z woszczyną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z woszczyną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z woszczyną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z woszczyną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z woszczyną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Kalaflorowa 250 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z woszczyną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z woszczyną (80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalaflorowa zmiękowana 400 ml (GLU) Potrawka drobiowa gotowana z woszczyną (80g) zmiękowana 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Galaretka owocowa 150 g		Kisiel 150 g					
Obiad	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 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)				
Zobacz	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata b/c 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiękowana 30 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 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)				
Wartość	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 354,3 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 32		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 366,1 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6		
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 354,3 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 32		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 366,1 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6		

	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	
2024-09-20 Wtorek	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) Szynka królewicka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g 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) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 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) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 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) Szynka królewicka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g 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) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g 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) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g (GLU, SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g (GLU, SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	2. śniadanie		Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)				Kefir naturalny 200 ml (MLE)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana zmięksona 400 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) rozdrobniony 90 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana zmięksona 400 ml (GLU) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) rozdrobniony 90 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	szneci		Mus owocowy 100 g		Mus owocowy 100 g	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 150 g (ORZ, SEL)		Mus owocowy 100 g		Mus owocowy 100 g			Mus owocowy 100 g	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, RYB) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
ek nocny		Jogurt owocowy 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g		Jogurt owocowy 150 g		
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 351,1 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 361 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 342,9 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 382,5 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 321,9 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,6 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 382,5 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 346,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 364,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 50	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,5 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 335,6 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1		

	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 żoł.	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	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MAE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plastry 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plastry 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plastry 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plastry 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MAE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plastry 50 g Pomidor 50 g Kawia zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Ogórek kiszony plastry 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MAE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Ogórek kiszony plastry 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g Cukinia pieczona 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
nie			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g	Kisiel b/c 150 g			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g
Obiad	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Botwina z ziemniakami 250 g (GLU) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Botwina z ziemniakami 250 g (GLU) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Botwina z ziemniakami 400 g (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
Podwieczorek			Banan 1 szt		Banan 1 szt	Kiwi 1 szt	Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)		Koktajl z kiwi i mleka 200 ml (MLE)				Puree bananowe 60 g
Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MAE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MAE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g 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) Hummus 80 g Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 100 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml
nocny	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłarniste 3 szt		Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłarniste 3 szt		Wafle ryżowe 3 szt	Galaretki owocowa 150 g	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,3 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 368 suma cukrów prostych [g] 131,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 303,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,7 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 349,6 suma cukrów prostych [g] 131,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,4 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,5 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Węglowodany ogółem [g] 299,2 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 44,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 607,9 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 246,6 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,1 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 334,2 suma cukrów prostych [g] 118,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,9 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,8 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 295,9 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 324,5 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9

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,