

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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 żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Papkowata		
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka węgierka 1 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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banan 0,5 szt (GLU, MLE) 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) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka węgierka 1 Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka węgierka 1 Marchew drobno starta 80 g Banan 0,5 szt (GLU, MLE) 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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banan 0,5 szt (GLU, MLE) 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) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka węgierka 1 Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka węgierka 1 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka węgierka 1 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka węgierka 1 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banan 0,5 szt (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banan 0,5 szt (GLU, MLE) 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) Hummus 80 g Ogórek świeży 80 g Śliwka węgierka 1 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) Hummus 80 g Ogórek świeży 80 g Śliwka węgierka 1 Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmkisowane 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Puree bananowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
	Śniadanie		Salatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)		Salatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)	Salatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)	Salatka (mix sałat, pomidor, oliwa) 150 g	Salatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)		Sok wielowarzywny 200 ml					
Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml			Zupa grysikowa 250 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 170 g (GLU) Ziemniaki 150 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml			Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 170 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		
	Obiad														
Wieczorek	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Napój jogowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		
	Wieczorek														
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Szynkowa extra 60 (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek Almette 70 (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynkowa extra 60 (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 (MLE) Pomidor bez skóry zmkisowany 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	Kolacja														
Poty	Kisiel 150 g												Kisiel 150 g		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,3		
Białko ogółem [g] 81,5	Białko ogółem [g] 86,3	Białko ogółem [g] 99,9	Białko ogółem [g] 77,8	Białko ogółem [g] 77,8	Białko ogółem [g] 99,9	Białko ogółem [g] 85	Białko ogółem [g] 95,3	Białko ogółem [g] 72,5	Białko ogółem [g] 106,3	Białko ogółem [g] 88,4	Białko ogółem [g] 84,6	Białko ogółem [g] 88,8	Białko ogółem [g] 88,8		
Tłuszcz [g] 76	Tłuszcz [g] 85,5	Tłuszcz [g] 77,8	Tłuszcz [g] 59,9	Tłuszcz [g] 77,8	Tłuszcz [g] 76,6	Tłuszcz [g] 79,9	Tłuszcz [g] 73,4	Tłuszcz [g] 67,2	Tłuszcz [g] 79,9	Tłuszcz [g] 64,1	Tłuszcz [g] 64,6	Tłuszcz [g] 64,6	Tłuszcz [g] 64,6		
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6		
Węglowodany ogółem [g] 349,9	Węglowodany ogółem [g] 367,7	Węglowodany ogółem [g] 378,9	Węglowodany ogółem [g] 346,6	Węglowodany ogółem [g] 346,6	Węglowodany ogółem [g] 378,9	Węglowodany ogółem [g] 366,4	Węglowodany ogółem [g] 280,7	Węglowodany ogółem [g] 233,9	Węglowodany ogółem [g] 379,4	Węglowodany ogółem [g] 337,5	Węglowodany ogółem [g] 337,5	Węglowodany ogółem [g] 337,5	Węglowodany ogółem [g] 337,5		
suma cukrów prostych [g] 84,7	suma cukrów prostych [g] 97,7	suma cukrów prostych [g] 107,6	suma cukrów prostych [g] 84,7	suma cukrów prostych [g] 84,7	suma cukrów prostych [g] 107,6	suma cukrów prostych [g] 84,7	suma cukrów prostych [g] 44,6	suma cukrów prostych [g] 48	suma cukrów prostych [g] 107,7	suma cukrów prostych [g] 71,9	suma cukrów prostych [g] 71,9	suma cukrów prostych [g] 71,9	suma cukrów prostych [g] 71,9		
Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 5,9	Sól [g] 5,5	Sól [g] 6,3	Sól [g] 5,9	Sól [g] 6	Sól [g] 8	Sól [g] 4,9	Sól [g] 6,3	Sól [g] 8	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,3	Sól [g] 6,3		
Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 26,2	Błonnik pokarmowy [g] 27,3	Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Błonnik pokarmowy [g] 42	Błonnik pokarmowy [g] 27,3	Błonnik pokarmowy [g] 40,3	Błonnik pokarmowy [g] 43,2	Błonnik pokarmowy [g] 33,1	Błonnik pokarmowy [g] 27,3	Błonnik pokarmowy [g] 34,6	Błonnik pokarmowy [g] 36,5	Błonnik pokarmowy [g] 36,5	Błonnik pokarmowy [g] 36,5		

	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						
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki 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 makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) 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 makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki 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 Kawa zbożowa z makiem b/c 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 z makiem b/c 250 ml (GLU)		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 makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Masło roślinne 15 g Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)		Platki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) 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 z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)			
			Banan 1 szt			Banan 1 szt		Śliwka 2		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Puree bananowe 100 g						
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony plastry 130 g Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU, SEL) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml				
			Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Budyn 150 g (MLE)				Kisiel 150 g						
Lekko	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Białko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 (SOJ) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 (SOJ) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Pomidor 50 Jabłko 1 szt Herbata (cukier 10g) 250		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Schab pieczony 30 (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 (SOJ) Jajko gotowane 1 szt 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 Schab pieczony 30 (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 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) Pasztet warzywny 50 g (GLU, JAJ) Jajko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml		
		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)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)			Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)						
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,8 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 326 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,6 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 394,4 suma cukrów prostych [g] 128,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,7 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 1740,3 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 219,1 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,1 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 107 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,5 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 361,1 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 40		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,6 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 388,3 suma cukrów prostych [g] 144,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa Łatwostrawna	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							
2024-09-03 witorek	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)						
		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)						
Obiad	Soflerino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL)		Soflerino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 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, SEL)		Soflerino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL)		Soflerino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL)		Soflerino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z sosem vinegret 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL)		Soflerino 250 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL)		Soflerino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z sosem vinegret 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL)		Soflerino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata z jogurtem 40 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL)		Soflerino zmiśkowana 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokula 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL)			
	Jabłko gotowane 1 szt			Jabłko gotowane 1 szt			Jabłko 1 szt			Jabłko gotowane 1 szt			Sok marchwiowy 200 ml							
Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Mix sałat 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml					
	Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe wielozłazniaste 3 szt			Wafle ryżowe wielozłazniaste 3 szt			Galaretki owocowa 150 g			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)							
Bisknioty	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,3 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 367,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 389,8 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,3 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 370,6 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 28,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,5		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 30,5 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 368 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 361,6 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 373,3 suma cukrów prostych [g] 94,8 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
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, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z makiem (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, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z makiem (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, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z makiem 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, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z makiem 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, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z makiem 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, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z makiem (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, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa z makiem (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) Pasztet z fasoli czerwonej 80 g (GLU, JAJ) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z makiem (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, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiśkowana 30 g Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	Alanie	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml									
Obiad	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami zmiśkowanymi 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe zmiśkowane z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Nektarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	Podwieczerek	Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)									
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 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) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (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 sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (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 Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka zmiśkowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Deserk i napoje	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)									
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 341,1 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 360,9 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 834,7 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 420,1 suma cukrów prostych [g] 102,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 339,6 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,1 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 34,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 834,7 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 420,1 suma cukrów prostych [g] 102,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,6 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 337,1 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,7 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 51	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 679,5 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,1 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 417,5 suma cukrów prostych [g] 113,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 353,5 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 400,7 suma cukrów prostych [g] 103,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2	

2024-09-05 czwartek

	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 Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata			
Śniadanie	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 (SOJ) 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) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) 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 (SOJ) Pomidor 80 g Roszponka 20 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 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 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 (SOJ) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (SOJ) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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 (SOJ) 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) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Masło roślinne 15 g (SOJ) Schab pieczony 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) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Roszponka 20 g Pomidor 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 (SOJ) Pomidor bez skóry 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 (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) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		
danie		Banan 1 szt			Banan 1 szt		Kiwi 1 szt		Banan 1 szt				Puree bananowe 60 g			
Obiad	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml						Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Zupa pietruszkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Burger buraczany 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmięszana 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska zmięszana 90 g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane zmięszane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
zobek		Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml				
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica 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) Połędwica 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) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Orzechy włoskie 10 g (ORZ)	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica 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) Połędwica 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 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (SOJ) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Połędwica 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) Masło roślinne 15 g (SOJ) Połędwica 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) Ser topiony 50 g (MLE) 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) Połędwica drobiowa zmięszana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml				
lek nocny	Jogurt owocowy 150 g			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt owocowy 150 g					
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 1743	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,7			
Białko ogółem [g] 100,2	Białko ogółem [g] 101,6	Białko ogółem [g] 104,5	Białko ogółem [g] 100,9	Białko ogółem [g] 104,5	Białko ogółem [g] 104,5	Białko ogółem [g] 88,7	Białko ogółem [g] 91,9	Białko ogółem [g] 82,8	Białko ogółem [g] 104,5	Białko ogółem [g] 98,1	Białko ogółem [g] 70,3	Białko ogółem [g] 103,8	Białko ogółem [g] 103,8			
Tłuszcz [g] 69,2	Tłuszcz [g] 76,7	Tłuszcz [g] 77,5	Tłuszcz [g] 72	Tłuszcz [g] 70,4	Tłuszcz [g] 70,3	Tłuszcz [g] 70,3	Tłuszcz [g] 73,6	Tłuszcz [g] 56,3	Tłuszcz [g] 77,5	Tłuszcz [g] 74,4	Tłuszcz [g] 86,2	Tłuszcz [g] 86,2	Tłuszcz [g] 73,9			
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3			
Węglowodany ogółem [g] 335,8	Węglowodany ogółem [g] 345,1	Węglowodany ogółem [g] 382,3	Węglowodany ogółem [g] 336,6	Węglowodany ogółem [g] 327,9	Węglowodany ogółem [g] 327,9	Węglowodany ogółem [g] 48,3	Węglowodany ogółem [g] 272,8	Węglowodany ogółem [g] 244,1	Węglowodany ogółem [g] 312,8	Węglowodany ogółem [g] 312,8	Węglowodany ogółem [g] 352,7	Węglowodany ogółem [g] 352,7	Węglowodany ogółem [g] 345,7			
suma cukrów prostych [g] 75,3	suma cukrów prostych [g] 78	suma cukrów prostych [g] 107,4	suma cukrów prostych [g] 75,4	suma cukrów prostych [g] 75,1	suma cukrów prostych [g] 75,1	suma cukrów prostych [g] 6,9	suma cukrów prostych [g] 37	suma cukrów prostych [g] 45,2	suma cukrów prostych [g] 45,2	suma cukrów prostych [g] 53,8	suma cukrów prostych [g] 39,5	suma cukrów prostych [g] 39,5	suma cukrów prostych [g] 92,8			
Sól [g] 6	Sól [g] 5,6	Sól [g] 6,6	Sól [g] 6	Sól [g] 6	Sól [g] 6	Sól [g] 6,9	Sól [g] 6,8	Sól [g] 4,9	Sól [g] 6,6	Sól [g] 5,9	Sól [g] 6,5	Sól [g] 7,3	Sól [g] 7,3			
Błonnik pokarmowy [g] 34,1	Błonnik pokarmowy [g] 26,1	Błonnik pokarmowy [g] 30,4	Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Błonnik pokarmowy [g] 42,7	Błonnik pokarmowy [g] 30,4	Błonnik pokarmowy [g] 45,7	Błonnik pokarmowy [g] 48,1	Błonnik pokarmowy [g] 36,8	Błonnik pokarmowy [g] 30,4	Błonnik pokarmowy [g] 37,4	Błonnik pokarmowy [g] 39,5	Błonnik pokarmowy [g] 39,5	Błonnik pokarmowy [g] 26,4			

	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 Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-09-06 piątek	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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	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 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)	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 b/c 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 bez mleka b/c 250 ml (GLU)	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 b/c 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 (SEL) 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 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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	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 zmkosowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				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	
2024-09-06 piątek	Obiad	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza smażony 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL)	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Banan 0,5 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Śliwka węgierka 1 szt	Brokułowa z ziemniakami zmkosowana 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza rozdrobniony 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Puree bananowe 60 g	
				Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml
2024-09-06 piątek	Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 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 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) Twaróg chudy 70 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) Ser topiony 50 g (MLE) Roszponka 20 g Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 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 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 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	
			Sok owocowo-warzywny 200 ml	Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Sok owocowo-warzywny 200 ml	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Koktajl bananowo-mleczny z otrebami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 351,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,1 Białko ogółem [g] 91,4 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] 2 571,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 399,6 suma cukrów prostych [g] 105,1 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 352,6 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,4 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 44	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,9 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 324,1 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 48,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,9 Białko ogółem [g] 65,4 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 324,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 51,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 679,2 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,2 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 393,8 suma cukrów prostych [g] 121,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,3 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 332,3 suma cukrów prostych [g] 95,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5	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 Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wzd. 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	Platki 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 mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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 mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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 mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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 mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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 mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo 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 mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo 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 mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo 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 bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczyczo 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 mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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 mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) 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 mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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 mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki żytnie na mleku zmiksowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiksowany 60 g (GLU, SOJ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy wp. smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół jarski z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem zmiksowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) zmiksowany 70 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Rosół z makaronem zmiksowany 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) zmiksowany 70 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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)	Wafle ryżowe wieloziarne 3 szt	Wafle ryżowe wieloziarne 3 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)
Kolacja	Pieczyczo 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 Banana 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 Banana 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo 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 Banana 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 Banana 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Herbata b/c 250 ml	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 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 Banana 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banana 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo 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 zmiksowana 60 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,8 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 336,7 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 753,7 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 753,7 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,5 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 295,8 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 231,2 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,4 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 378,5 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 27	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 337,3 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 99,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1		

	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 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	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 25 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (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)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (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)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 25 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (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)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (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)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (2 liście) 20 g Ser biały 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	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)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (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)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Maso roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkosowana 30 g Twarożek grani 50 g (MLE) Pomidor bez skóry zmkosowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
Łanę			Jabłko gotowane 1 szt		Jabłko gotowane 1 szt		Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g (SEL)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)				Mus jabłkowy 100 g	
Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml						Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (GLU, SEL) Tofu w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym zmkosowana 400 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			
Podwieczorek			Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)				Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)	
Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem 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) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 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) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem 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) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 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) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem 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) Pasta z soczewicy z marchewką 80 g Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka zmkosowana 60 g (SOJ, SEL) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU) Orzechy włoskie 10 g (ORZ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego 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)	
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 33,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,7	
Białko ogółem [g] 96,1	Białko ogółem [g] 96,3	Białko ogółem [g] 107,92,4	Białko ogółem [g] 92,4	Białko ogółem [g] 85,1	Białko ogółem [g] 93,2	Białko ogółem [g] 94,7	Białko ogółem [g] 95,1	Białko ogółem [g] 78,3	Białko ogółem [g] 113,4	Białko ogółem [g] 86	Białko ogółem [g] 68,8	Białko ogółem [g] 104,7	Białko ogółem [g] 104,7	
Tłuszcz [g] 90,3	Tłuszcz [g] 79	Tłuszcz [g] 93,2	Tłuszcz [g] 75,2	Tłuszcz [g] 78,9	Tłuszcz [g] 93,2	Tłuszcz [g] 93,3	Tłuszcz [g] 97,1	Tłuszcz [g] 69,9	Tłuszcz [g] 69,9	Tłuszcz [g] 74,8	Tłuszcz [g] 86,8	Tłuszcz [g] 86,8	Tłuszcz [g] 90,3	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3	
Węglowodany ogółem [g] 320,2	Węglowodany ogółem [g] 328,7	Węglowodany ogółem [g] 373,1	Węglowodany ogółem [g] 319,5	Węglowodany ogółem [g] 71,5	Węglowodany ogółem [g] 373,1	Węglowodany ogółem [g] 44,2	Węglowodany ogółem [g] 299,9	Węglowodany ogółem [g] 223,3	Węglowodany ogółem [g] 369,3	Węglowodany ogółem [g] 305,3	Węglowodany ogółem [g] 70,9	Węglowodany ogółem [g] 377,4	Węglowodany ogółem [g] 377,4	
suma cukrów prostych [g] 69,6	suma cukrów prostych [g] 83,7	suma cukrów prostych [g] 80,7	suma cukrów prostych [g] 72,9	suma cukrów prostych [g] 7,4	suma cukrów prostych [g] 83,7	suma cukrów prostych [g] 7,4	suma cukrów prostych [g] 41,9	suma cukrów prostych [g] 42,6	suma cukrów prostych [g] 81,3	suma cukrów prostych [g] 54,3	suma cukrów prostych [g] 5,8	suma cukrów prostych [g] 102,6	suma cukrów prostych [g] 102,6	
Sól [g] 7,3	Sól [g] 6	Sól [g] 7,4	Sól [g] 6,2	Sól [g] 6,7	Sól [g] 7,4	Sól [g] 7,9	Sól [g] 8,7	Sól [g] 5,8	Sól [g] 7,6	Sól [g] 6,8	Sól [g] 33,6	Sól [g] 8,1	Sól [g] 8,1	
Błonnik pokarmowy [g] 32,8	Błonnik pokarmowy [g] 24,1	Błonnik pokarmowy [g] 31,5	Błonnik pokarmowy [g] 43,6	Błonnik pokarmowy [g] 43,3	Błonnik pokarmowy [g] 31,5	Błonnik pokarmowy [g] 50,7	Błonnik pokarmowy [g] 55,3	Błonnik pokarmowy [g] 41,5	Błonnik pokarmowy [g] 36,9	Błonnik pokarmowy [g] 36,9	Błonnik pokarmowy [g] 33,6	Błonnik pokarmowy [g] 33,6	Błonnik pokarmowy [g] 31,4	

	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. wzd. 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						
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterach 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (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 (SOJ) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (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 (SOJ) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 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 (SOJ) Ogórek świeży 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)		Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterach 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiksowany 60 g (SOJ) Puree z marchwi 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)					
	Obiad	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 250 ml		Kalaforowa 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 250 ml		Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Kalaforowa zmiksowana 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały (kleik) 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml					
	Przebiorek	Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Galaretka owocowa 150 g		Kisiel 150 g							
	Kolejka	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 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 100 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		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 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 80 g (MLE) 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 zmiksowana 30 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			
Deserek nocny	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Kivi 1 szt		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)		
Wartość energetyczna[kcal]	410,6	Wartość energetyczna[kcal]	2 718,5	Wartość energetyczna[kcal]	2 269,2	Wartość energetyczna[kcal]	2 718,5	Wartość energetyczna[kcal]	2 111,9	Wartość energetyczna[kcal]	2 596,6	Wartość energetyczna[kcal]	2 411	Wartość energetyczna[kcal]	483,4	Wartość energetyczna[kcal]	2 611,9	Wartość energetyczna[kcal]	2 611,9
Białko ogółem [g]	101,9	Białko ogółem [g]	249,2	Białko ogółem [g]	269,2	Białko ogółem [g]	249,2	Białko ogółem [g]	186,8	Białko ogółem [g]	175,7	Białko ogółem [g]	241,1	Białko ogółem [g]	48,3	Białko ogółem [g]	211,9	Białko ogółem [g]	211,9
Tłuszcz [g]	62,2	Tłuszcz [g]	103,1	Tłuszcz [g]	109,7	Tłuszcz [g]	109,7	Tłuszcz [g]	94,7	Tłuszcz [g]	87,9	Tłuszcz [g]	73	Tłuszcz [g]	71,7	Tłuszcz [g]	73	Tłuszcz [g]	73
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	23,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	65,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	68,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	68,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	22,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	47,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	23,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	23,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	23,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	23,6
Węglowodany ogółem [g]	369,5	Węglowodany ogółem [g]	420,2	Węglowodany ogółem [g]	420,2	Węglowodany ogółem [g]	420,2	Węglowodany ogółem [g]	335,6	Węglowodany ogółem [g]	314,7	Węglowodany ogółem [g]	345,2	Węglowodany ogółem [g]	390,6	Węglowodany ogółem [g]	399,1	Węglowodany ogółem [g]	399,1
suma cukrów prostych [g]	82,9	suma cukrów prostych [g]	87,4	suma cukrów prostych [g]	89,6	suma cukrów prostych [g]	87,4	suma cukrów prostych [g]	5,3	suma cukrów prostych [g]	54,2	suma cukrów prostych [g]	68,1	suma cukrów prostych [g]	68,1	suma cukrów prostych [g]	68,1	suma cukrów prostych [g]	68,1
Sól [g]	5,3	Sól [g]	4,9	Sól [g]	5,2	Sól [g]	5,1	Sól [g]	5,3	Sól [g]	5,3	Sól [g]	5,1	Sól [g]	5,1	Sól [g]	5,2	Sól [g]	5,2
Błonnik pokarmowy [g]	30,7	Błonnik pokarmowy [g]	24	Błonnik pokarmowy [g]	24	Błonnik pokarmowy [g]	24	Błonnik pokarmowy [g]	43,8	Błonnik pokarmowy [g]	47,3	Błonnik pokarmowy [g]	26,2	Błonnik pokarmowy [g]	26,2	Błonnik pokarmowy [g]	22,3	Błonnik pokarmowy [g]	22,3

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-09-10 Witorek	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 królewiecka 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 królewiecka 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 bez skóry 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) Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło roślinne 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)	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, SEL) 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 mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (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 namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 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 drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
				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)	
2024-09-10 Witorek	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z zmkisowaną 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z zmkisowaną 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (sos 150g) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
				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	
2024-09-10 Witorek	Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Jabłko gotowane 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, JAJ, RYB, SEL) 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, JAJ, RYB, SEL) 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, JAJ, RYB, SEL) 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, JAJ, RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) 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, JAJ, RYB, SEL) 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, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) 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, JAJ, RYB, SEL) 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, JAJ, RYB, SEL) 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, JAJ, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
				Jogurt owocowy 150 g		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] 2 190,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 347,6 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 362,1 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 383,6 suma cukrów prostych [g] 93,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,4 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 342 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 342,6 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 321,8 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 48,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,9 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 52	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 1661,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 252,2 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 347,7 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 347,7 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,8 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 360,9 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,8 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 335,4 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7		

**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,