

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA
OGÓLNA**

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żół.	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	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królewicka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królewicka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Połędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Połędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Połędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser zióły 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
2. śniadanie			Kefir naturalny 200 ml (MLE)				Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)	
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zmięszowana 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały (kleik) 200 g Puree warzywne (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
zerek			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	
Kolacja	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 (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 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 (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 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 (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 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 (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 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 (150g) 1 szt Herbata b/c 300 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 (150g) 1 szt Herbata b/c 300 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 (150g) 1 szt Herbata b/c 300 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 (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pieczeń z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Pomidor 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 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 (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczna 130 g (GLU) Masło miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pieczeń z ryby gotowanej bez majonezu 100 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry zmięszowany 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		
Posiłek nocny			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			Jogurt owocowy 150 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 355,1 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 366,3 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 386,8 suma cukrów prostych [g] 100,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 778 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 254,7 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 386,8 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,2 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 349,9 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,4 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 368,3 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 329,5 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żół.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Cukinia pieczona 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	Badanie			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiększonymi 400 g (SEL) Pierogi leniwe rozdrobnione 250 g (GLU, MLE) Puree z marchwi 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	Podwieczerek			Banan (120g) 1 szt		Banan (120g) 1 szt	Kiwi (100g) 1 szt	Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)		Koktajl z kiwi i mleka 200 ml (MLE)			Puree bananowe 60 g	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiększana 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml		
	ek noocy	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)		Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Wafle ryżowe 3 szt	Galaretki owocowa 150 g	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,5 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 300,1 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 386,4 suma cukrów prostych [g] 121,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 41	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,7 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 41	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,6 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 299,1 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 43,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,8 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 299,1 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 572,2 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,2 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 343,2 suma cukrów prostych [g] 129,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 310,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,2 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 301,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 333,7 suma cukrów prostych [g] 119,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP L. z ogr. wdz. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata	
2024-10-03 czwartek	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) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (GLU) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	Śniadanie	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Kiwi (100g) 1 szt	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z jogurtem 80 g (MLE) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml													
Pieczoniek	Budyń 150 g		Budyń 150 g (MLE)		Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150 g		Budyń 150 g (MLE)		Budyń 150 g (MLE)		Budyń 150 g (MLE)		Budyń 150 g (MLE)	
Kolejca	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3g (GLU)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 362,9 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,1 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 377,7 suma cukrów prostych [g] 109,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 346,4 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 359,8 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 390 suma cukrów prostych [g] 121,5 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 394 suma cukrów prostych [g] 122,7 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 22	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,5 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 353,7 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,3 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 368,2 suma cukrów prostych [g] 123,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5		

	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 żoł.	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 Pakowata	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Masło roślinne 15 g Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku zmiaskowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	2. śniadanie		Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (GLU, MLE)		Sok owocowo-warzywny 200 ml	
Obiad	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Solferino 250 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino zmiaskowana 400 ml (GLU, SEL) Pasta z morskczuka 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokuła 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	wieczorek		Wafle ryżowe 3 szt			Wafle ryżowe 3 szt		Wafle ryżowe wielozłazniaste 3 szt		Wafle ryżowe 3 szt				Biszkoptki namoczone 5 szt (GLU, JAJ)
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Marchew baby gotowana 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Marchew baby gotowana 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Marchew baby gotowana 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Marchew baby gotowana 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
	śniłek nocny	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt z owocami 150 g (MLE)	Jogurt z owocami 150 g (MLE) Orzechy włoskie 15 g (ORZ)	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)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,7 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 365,2 suma cukrów prostych [g] 103,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,3 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 356,7 suma cukrów prostych [g] 105,4 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 400,1 suma cukrów prostych [g] 113,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 suma cukrów prostych [g] 94,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,5 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 397,9 suma cukrów prostych [g] 112,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 314 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 238 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 872,5 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 398,9 suma cukrów prostych [g] 120,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 407,4 suma cukrów prostych [g] 163,9 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,2 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 370,6 suma cukrów prostych [g] 120,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latostawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Ł. z ogr. wzd. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE) Pomidor 50 g	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Banana (120g) 1 szt	Banana (120g) 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml	Banana (120g) 1 szt				Puree bananowe 60 g
	Obiad	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Salatka z ogórka kisz. 130 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Salatka z ogórka kisz. 130 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 250 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Salatka z ogórka kisz. 130 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami zmięszana 400 ml (SEL) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 150 g (GLU, SEL) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
Złotek				Jogurt owocowy 150 g		Jogurt owocowy 150 g		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Salatka warzywna ze słonecznikiem 150 g		Jogurt owocowy 150 g			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmięszana 60 g Pomidor bez skóry zmięszany 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml
Ośrodek nocny				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 383,1 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,5 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 389 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 430,9 suma cukrów prostych [g] 117,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 374,6 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 374,6 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 326 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,2 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 712,9 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 67,8 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 418,9 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 67,8 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,8 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 418,9 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 421,6 suma cukrów prostych [g] 116 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 27	

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wzd. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerg.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata	
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	Śniadanie			Sok owocowo-warzywny 200 ml					Sok owocowo-warzywny 200 ml					Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g (GLU, SEL) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grysikowa 250 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 150 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Burger warzywny 150 g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Śliwka (50g) 2 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
Podwieczorek			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem roślinnym (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Roszponka 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
Posiłek nocny			Sok marchwiowy 200 g		Sok marchwiowy 200 g			Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Sok marchwiowy 200 g			Sok marchwiowy 200 g	Sok marchwiowy 200 g	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 341,1 suma cukrów prostych [g] 106,6 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 378,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 335,8 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 335,8 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 707,6 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 258,6 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,8 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 373,9 suma cukrów prostych [g] 110,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 372,4 suma cukrów prostych [g] 129,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6				

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP L. z ogr. wdz. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubożoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata	
Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku zmiaskowana 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka zmiaskowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	danie		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy 200 g (GLU) Mus jabkowy 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Mus jabkowy 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Mus jabkowy 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa zmiaskowana 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny zmiaskowany 200 g (GLU) Twaróg rozdrobniony 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Mus jabkowy 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	zerek		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Pieczeń miłyświńska 60 g (SOJ) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Pieczeń miłyświńska 60 g (SOJ) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SEL) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Pieczeń miłyświńska 60 g (SOJ) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SEL) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiaskowany 60 g (GLU, SOJ) Mummus 80 g Mix salat 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiaskowany 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
	Posiek noowy		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ) Sok pomidorowy 100 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ) Sok pomidorowy 100 ml		Sok pomidorowy 200 ml	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,6 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 402,8 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 374,5 suma cukrów prostych [g] 103,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 416,7 suma cukrów prostych [g] 136,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 382,7 suma cukrów prostych [g] 85,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 390,8 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 416,7 suma cukrów prostych [g] 136,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,1 Węglowodany ogółem [g] 368 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 416,8 suma cukrów prostych [g] 136,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 19	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 371,2 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,1 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,1 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 446,4 suma cukrów prostych [g] 167 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,8	

	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 żół.	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 żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Marchew gotowana w plasterkach 100 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Marchew gotowana w plasterkach 100 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Puree marchwiowe 100 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Puree marchwiowe 100 g Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z młodej kapusty z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
Dwieczorek														
Kolekcja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pomidor bez skóry 80 g (GLU) Salata (2 liście) 20 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka zmięszona 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka zmięszona 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
Ek nocny														
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 342,6 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,8 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,9 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 319,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,2 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 260,7 suma cukrów prostych [g] 35,8 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 47,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,7 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 226,2 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,8 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,7 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 98,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 325 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 348,4 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,2 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 368,5 suma cukrów prostych [g] 90,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4		

	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 żoł.	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										
2024-10-09 środa	Śniadanie	Platki owsiane 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) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU)		Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, 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)		Hummus 50 g Marchew wiórki 50 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)									
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL, GOR) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 g		Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Zapiekanka ziemniaczana 300 g (GLU, JAJ, MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Zapiekanka ziemniaczana 300 g (GLU, JAJ, MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml								
	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml								
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml		Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiaskowany 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml						
	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Wafle ryżowe 3 szt		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)								
osiek nocny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,8		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,8		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,1		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,9								
	Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 335,7 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6		Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 351,5 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9		Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 393,6 suma cukrów prostych [g] 106,8 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5		Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 331,3 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 32		Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5		Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych [g] 110,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1		Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5		Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 263,2 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 45		Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 237,3 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9		Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5		Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2		Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 378,8 suma cukrów prostych [g] 117,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata
2024-10-10 zwarietek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 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) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 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) Serek Almette 70 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku zmiękowana 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra zmiękowana 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Puree z marchwi i seler z olejem 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	Adanie		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g	Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g	
	Obiad		Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy 200 g (GLU) Kiwi (100g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 300 ml	Kalaflorowa 250 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny 150 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 300 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos bolonński z grochem 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos bolonński z grochem 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalaflorowa zmiękowana 400 ml (GLU, SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny papka 200 g (GLU) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
	Wieczorek			Sok pomidorowy 200 ml			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) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml		
osiek 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] 2 437,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 380,6 suma cukrów prostych [g] 99,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 387,6 suma cukrów prostych [g] 102 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 428 suma cukrów prostych [g] 131,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 373,1 suma cukrów prostych [g] 99,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,1 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 98,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 428 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 39,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 42	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 819,5 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 428 suma cukrów prostych [g] 131,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,4 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 417,9 suma cukrów prostych [g] 106,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 772,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 431,7 suma cukrów prostych [g] 132,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	

**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,