

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA
OGÓLNA

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzeszkowa	1 DP Ł. z ogr. wzd. soku zól.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczwyo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczwyo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczwyo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku (kleik) 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa zmięksona 30 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmięksony 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	
	Jadanie	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Mus jabłkowy 100 g	
	Obiad	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 170 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Kotlet brokulowy 90 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Banana (120g) 0,5 Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa zmięksona 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna zmięksona 200 g (GLU) Puree z buraczków 150 g Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
	zosek	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szyńska miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Pospitek nočný	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	2 476	2 499,1	2 643,9	2 348	2 289,7	2 643,9	2 200,5	2 208,5	1 717,6	2 279,7	2 304,6	2 278	2 633,9	
Białko ogółem [g]	87,2	92,7	93,9	91,6	87,5	93,9	79,2	79,9	71,6	71,6	85,8	67,6	94,6	
Tłuszcz [g]	83,3	77,5	78,1	67,3	66,8	78,1	74,3	76	54,8	70,2	70,2	61,9	77,6	
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	27,6	25,9	25,9	23,6	23,5	25,9	21,7	13,2	17,4	13,2	13	20	25,8	
Węglowodany ogółem [g]	357,8	368,4	404,2	357,5	352,7	404,2	323,5	319,4	248,6	248,6	345,1	378	404	
suma cukrów prostych [g]	82,6	87,3	117,7	83,7	85,6	117,7	74,8	69,9	57,2	69,9	406,1	69,3	120,4	
Sól [g]	7,1	5,7	5,8	6,7	6,8	5,8	6,5	6,5	5,7	6,5	6,6	5,6	5,9	
Błonnik pokarmowy [g]	34	27,5	32,3	34,2	43,4	32,3	47	50,6	36,3	38,8	37,9	29,4		

	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. wzd. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Papkowata		
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banan (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Marchew drobno starta 80 g Banan (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Marchew drobno starta 80 g Banan (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banan (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmiaskowany 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Puree bananowe 60 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		
	Śniadanie		Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)		Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)	Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 150 g	Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g (MLE)		Sok wielowarzywny 200 ml						
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml					Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Ziemniaki 150 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Napój sowyj fortyfikowany wapniem			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) Serek Almette 70 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiaskowany 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	Kisiel 150 g				Kisiel b/c 150 g				Kisiel 150 g						
poocy	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 100,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 374,6 suma cukrów prostych [g] 110,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,7 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 92,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 374,6 suma cukrów prostych [g] 110,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 295,9 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,9 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 44	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 779,9 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,3 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 368,4 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 110,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6		

	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 L. z ogr. wdz. soku zól.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Platki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (GLU) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	śladanie		Banan (120g) 1 szt		Banan (120g) 1 szt	Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Puree bananowe 100 g				
	Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony plasterki 130 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony plasterki 130 g Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 250 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Ogórek kiszony plasterki 130 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz z grochu z warzywami (groch 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony plasterki 130 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz z marchwi z warzywami (groch 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony plasterki 130 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz zmkisowana 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z marchwi i selera z olejem 150 g (SEL) Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		
	zobek		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g	Kisiel b/c 150 g		Budyń 150 g (MLE)		Kisiel 150 g				
	Kolejka	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Biało jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Biało jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (SOJ) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztecik warzywny 50 g (GLU, JAJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmkisowany 60 g (SOJ) Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
	lek nocny	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)			
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,2 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 348,8 suma cukrów prostych [g] 93 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,3 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 400,9 suma cukrów prostych [g] 128,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,3 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,8 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 327,5 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,3 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 400,5 suma cukrów prostych [g] 128,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 292,9 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 41	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 230,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,7 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 373,4 suma cukrów prostych [g] 106,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 365,5 suma cukrów prostych [g] 86,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 767,2 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 394,8 suma cukrów prostych [g] 144,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

	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 żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata		
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Rozszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiksowany 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry zmiksowany 80 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Puree bananowe 60 g	
			Banan (120g) 1 szt		Banan (120g) 1 szt		Kiwi (100g) 1 szt		Banan (120g) 1 szt						
		Obiad	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) Burger buraczany 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska zmiksowana 90 g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki gotowane zmiksowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska zmiksowana 90 g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki gotowane zmiksowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska zmiksowana 90 g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki gotowane zmiksowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń ryżyska zmiksowana 90 g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki gotowane zmiksowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
				Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml		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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ser topiony 50 g (MLE) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiksowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml			
		Jogurt owocowy 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g	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			
Bieg nocny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 7,2 Blonnik pokarmowy [g] 35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,8 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 349,3 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 5,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,6 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 7,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 7,2 Blonnik pokarmowy [g] 43,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,6 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 7,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,9 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 8,1 Blonnik pokarmowy [g] 46,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 7 Blonnik pokarmowy [g] 50,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 779,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 248,6 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 6,1 Blonnik pokarmowy [g] 39,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 319,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 7,6 Blonnik pokarmowy [g] 40,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,5 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 355,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 7,6 Blonnik pokarmowy [g] 40,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 8,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,8				

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uuboenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Papkowata
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku zmiaskowane 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor bez skóry zmiaskowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
	2. śniadanie		Jabłko gotowane (150g) 1 szt			Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt			Mus jabłkowy 100 g
Obiad	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix salat z sosem vinegret 40 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami zmiaskowana 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza rozdrobniony 80 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree bananowe 60 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
rek			Sok marchwiowy 200 ml				Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Rozspanka 20 g Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Rozspanka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Rozspanka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Rozspanka 20 g Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Rozspanka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Rozspanka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twaróg chudy 70 g (MLE) Rozspanka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg chudy 100 g (MLE) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Rozspanka 20 g Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Rozspanka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Rozspanka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Puree z kukinii 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	
Posiłek nocny	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wieloziaziarniste 3 szt	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Wafle ryżowe wieloziaziarniste 3 szt			Koktajl bananowo-mleczny z otreębami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 37	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,9 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 358 suma cukrów prostych [g] 107,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 390,7 suma cukrów prostych [g] 117,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 393,8 suma cukrów prostych [g] 137,5 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,9 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,7 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 743,3 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,4 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 384,9 suma cukrów prostych [g] 133,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 98,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 337 suma cukrów prostych [g] 135,5 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wzd. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakowata															
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g (GLU) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g (GLU) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (GLU)		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 25 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)		Kasza jęczmienna na mleku zmkisowana 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana 30 g (GLU) Twarożek grani 50 g (MLE) Pomidor bez skóry zmkisowany 80 g (GLU) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)						
		Śniadanie	Jabłko gotowane (150g) 1 szt		Jabłko gotowane (150g) 1 szt		Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g (SEL)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Mus jabłkowy 100 g																	
Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml												Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
	Podwieczorek	Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanaпка z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)														
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 80 g Salatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka zmkisowana 60 g (SOJ, SEL) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 250 ml							
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU) Orzechy włoskie 10 g (ORZ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jabłko (150g) 1 szt		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)										
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 328,6 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 373 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 317,1 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,9 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 317,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 301,7 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 299,8 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 299,8 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 753,1 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 223,2 suma cukrów prostych [g] 36,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,1 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 369,2 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,2 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,8 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 322,6 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 377,4 suma cukrów prostych [g] 102,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4															

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP L. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakowata	
Shlachanie	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 Schab pieczony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 Schab pieczony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 Schab pieczony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 Schab pieczony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 Schab pieczony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 80 Marchew gotowana w plastrach 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Ogórek świeży 80 Marchew gotowana w plastrach 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Pasta z czerwonej fasoli 100 g Ogórek świeży 80 Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiśowany 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiśowany 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiśowany 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiśowany 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plastrach 80 Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE)
			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Kiwi (100g) 1 szt		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		
Obiad	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalaforowa 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Kalaforowa 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włośzczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150 g (GLU) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml
			Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Galaretka owocowa 150 g			Kisiel 150 g		
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiśowana 30 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiśowana 30 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa zmiśowana 30 g (GLU, SOJ) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml
ek noocy	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Kiwi (100g) 1 szt			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 379,4 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 362,7 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 342 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 52	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 422,8 suma cukrów prostych [g] 119,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 345,5 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 49,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 324,6 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 324,6 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,8 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 392,1 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,4 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 346,1 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,9 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 402,2 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,9 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 401,5 suma cukrów prostych [g] 102,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3		

**Oznaczenia
alergenów:**

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

Oznaczenia wskaźników

odż.:

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