

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA  
OGÓLNA*

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna	1 Szpital Gostynin DP z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zól.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata		
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (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) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (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) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (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) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 120 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka (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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku zmiksowana 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
	kanie	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml										
Obiad	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 170 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Krupnik 250 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g (MLE) Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Krupnik zmiksowany 400 g (GLU, SEL) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Warzywa po grecku 150 g (SEL) Mus jabłkowy 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	wieczorek	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)										
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60 g Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml			
	ek nocny	Serek Bieluch naturalny 150 g							Kiwi (100g) 1 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek Bieluch naturalny 150 g		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Serek Bieluch naturalny 150 g
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 326,1 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 327,9 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,3 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,9 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,5 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 305 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,9 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 254,7 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 382,5 suma cukrów prostych [g] 106,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 310,6 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6				

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP 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 Wegetariańska	1 DP Papkowata				
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60 (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (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) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (GLU) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkiszowana 80 g (GLU, MLE) Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmkiszowana 80 g (GLU, MLE) Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)			
	danie	Jabłko gotowane (150g) 1 szt			Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko gotowane (150g) 1 szt	Jabłko (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) 230 (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Banan (120g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml					Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230 (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g Banan (120g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml			Jarzynowa 250 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230 (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Banan (120g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml			Jarzynowa 400 ml (SEL) Kotlet brokułowy 90 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Banan (120g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml			Jarzynowa zmkiszowana 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230 (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		
	zobek	Sok marchwiowy 200 ml				Sok marchwiowy 200 ml				Sok marchwiowy 200 ml								
Kolejka	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet drobiowy 60 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 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) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 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) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 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) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 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) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g 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) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 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 warzywny 60 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka zmkiszowana 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka zmkiszowana 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml					
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)					Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 ml (GLU, SOJ)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)				Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 ml (GLU, SOJ)					
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 374,5 suma cukrów prostych [g] 123,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 410,3 suma cukrów prostych [g] 123,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,3 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 410,3 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 410,3 suma cukrów prostych [g] 123,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,5 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 324,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 703,6 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 249,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 36	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 410,3 suma cukrów prostych [g] 123,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,5 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 385,4 suma cukrów prostych [g] 92 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 410,1 suma cukrów prostych [g] 126 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1						

	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. wd. 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	
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) 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 mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki 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 Marchew drobno starta 80 g Banan (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Puree bananowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
				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	
	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml													
	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml													
	Zupa grysikowa 250 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 (GLU) Ziemniaki 150 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml													
	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml													
	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Falafilek pieczony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml													
	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml													
		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)				Napój sowyj fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
	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) 300 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) 300 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) 300 ml	Pieczywo razowe 130 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) 300 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) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata b/c 300 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 300 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) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 300 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) 300 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) 300 ml		
	Kisiel 150 g						Kisiel b/c 150 g			Kisiel 150 g				
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,3 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 361,3 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 374,7 suma cukrów prostych [g] 104 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 358,4 suma cukrów prostych [g] 389,1 suma cukrów prostych [g] 113,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 96,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,9 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 96,2 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 43	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 389,1 suma cukrów prostych [g] 113,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 61,1 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 286,3 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 768,2 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 34	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 386,2 suma cukrów prostych [g] 113,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,2 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 348,3 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,3 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 379,5 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 339,6 suma cukrów prostych [g] 114,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8	

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wzd. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubożoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Jadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Dyńa pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Dyńa pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Dyńa pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
		Banan (120g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt	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	Zobek	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Łazanki (makaron) 200 g (GLU) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Łazanki (makaron) 200 g (GLU) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Orzech włoskie 10 g (ORZ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Łazanki (makaron) 200 g (GLU) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy 150 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Łazanki (makaron) 200 g (GLU) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Łazanki (makaron) 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Łazanki (makaron) 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Łazanki (makaron) 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Łazanki (makaron) 200 g (GLU) Ogórek kiszony plastry 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowanymi 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzykowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z marchwi i selera z olejem 150 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
		Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel b/c 150 g		Budyń 150 g (MLE)		Kisiel 150 g							
Kolejacja	Ilek nośny	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 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) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (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) Schab pieczony 30 g (SOJ) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo 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 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 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) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (SOJ) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 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) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (SOJ) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 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) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 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) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiksowany 60 g (SOJ) Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
		Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)				
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,8 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 351,7 suma cukrów prostych [g] 91,6 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,8 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 375,6 suma cukrów prostych [g] 103,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 427,7 suma cukrów prostych [g] 138,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 341,9 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,5 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 346,5 suma cukrów prostych [g] 97,2 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 742,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 427,3 suma cukrów prostych [g] 138,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 306,7 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 400,2 suma cukrów prostych [g] 117,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 327,5 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 382,3 suma cukrów prostych [g] 93,1 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 398,9 suma cukrów prostych [g] 155,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku 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
2024-10-15 wtorek	Śniadanie												
	Śniadanie												
Obiad	Obiad												
	Obiad												
Zręzek	Zręzek												
	Zręzek												
Kolacja	Kolacja												
	Kolacja												
Bek nocny	Bek nocny												
	Bek nocny												
	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (GLU) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)</p>	<p>Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (GLU) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (GLU) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g (SOJ) Pomidor 50 Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)</p>
			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)
	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 250 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z sosem vinegret 40 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z sosem vinegret 40 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml</p>	
			Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml
	<p>Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Herbata (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Herbata (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml</p>	<p>Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml</p>	<p>Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml</p>	<p>Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 50 g Mix салат 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml</p>	<p>Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml</p>	
	Wafle ryżowe 3 szt						Wafle ryżowe wielozłazniste 3 szt			Galaretka owocowa 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)
	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,2 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 398,6 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 387,8 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 419,7 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 393,6 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 45,9</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 419,7 suma cukrów prostych [g] 106,3 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 346,6 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,7</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,6 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,4 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 397,9 suma cukrów prostych [g] 106,3 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 338,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 36</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,9 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 384,7 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,3 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 381,5 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1</p>	

	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 żoń.	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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki 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) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli czerwonej 80 g (GLU, JAJ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony plastry 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 30 g Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
			Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml							Sok owocowo-warzywny 200 ml	
Obiad	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Banana (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Banana (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Banana (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 150 g Banana (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami zmięszwaną 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
			Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, 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)	Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)				Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) 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) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Poledwica soppoka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 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) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 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) Poledwica soppoka zmiękowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Koktajl bananowo-mleczny z otrebami fortyfikowanym wapniem 200 ml (MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)
osiek nocny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 350,4 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,2 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 384,8 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 444 suma cukrów prostych [g] 121,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 348,9 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,6 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 963 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 121,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 121,7 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 327,7 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 719,8 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 258,2 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 34	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 975,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 441,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 762,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 408 suma cukrów prostych [g] 109,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku 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 jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmkisowany 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 80 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmkisowany 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 80 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
	danie	Banan (120g) 1 szt					Banan (120g) 1 szt	Kiwi (100g) 1 szt			Banan (120g) 1 szt		Puree bananowe 60 g		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 100 g (SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml														
	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 100 g (SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 300 ml				Brokułowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 100 g (SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, sliwka, truskawka) b/c 300 ml				Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 100 g (SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml				Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Burger buraczany 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, sliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		
dek	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 g Herbata (cukier 10g) 300 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 g Herbata (cukier 10g) 300 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 g Herbata (cukier 10g) 300 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 g Herbata (cukier 10g) 300 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 g Herbata (cukier 10g) 300 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 g Herbata b/c 300 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 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 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 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ser topiony 50 g (MLE) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 300 ml		
	lek nochny	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] 2 386,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 348,6 suma cukrów prostych [g] 86,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 355,6 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,4 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 392,8 suma cukrów prostych [g] 116,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,4 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 392,8 suma cukrów prostych [g] 116,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 48,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 42 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 51,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,2 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,2 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 116,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,2 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 371,8 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,1 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 352,1 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3			

2024-10-17 czwartek

	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 żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata	
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) 300 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) 300 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) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 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) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 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 jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo 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 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczyczo 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 300 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) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) 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) 300 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) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 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) 300 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) 300 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 90 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Śliwka (50g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmiaskowana 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree bananowe 60 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmiaskowana 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree bananowe 60 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
	Podwieczorek		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) Roszponka 20 g Ogórek świeży 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 Cukinia pieczona 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 Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Cukinia pieczona 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 Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek świeży 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 Cukinia pieczona 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Puree z cukinii 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Puree z cukinii 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml
	Posiłek nocny			Wafle ryżowe 3 szt						Koktajl bananowo-mleczny z otrebami pszennymi 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Wafle ryżowe 3 szt	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 391,3 suma cukrów prostych [g] 123,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 335,1 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,6 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 391,3 suma cukrów prostych [g] 123,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,3 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,9 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 763,7 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 250,3 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 307,1 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,2 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,2 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 121,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4		



	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. wzd. soku żół.	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			
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g		Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		
		Jogurt owocowy 150 g			Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g			Jogurt owocowy 150 g			
Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 (GLU, SEL)		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Mizeria 130 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kolet z jaj smażony 90 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze puree 150 g Kompot wielooowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml			
			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wedliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)				
Kolejca	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata z ogórka kisz. 100 g Gruszka 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Herbata b/c 300 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Poledwica soppoka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica soppoka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	
			Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)				Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Serek homogenizowany nat. 150 g (MLE)			
Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]			
2 483,6	2 570,1	2 778	2 382,8	2 778	2 382,8	2 778	2 307,2	2 037,3	1 915	2 941,1	2 386,7	2 641,4	2 668,8			
Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]	Białko ogółem [g]			
109,9	112,6	112,6	107,7	107,7	107,7	106	101,6	98,8	98,8	128,5	96,5	90,3	115,3			
Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]	Tłuszcz [g]			
86,2	85,9	91,4	79,2	79,2	91,4	85,5	72,1	102	102	82,5	102	107,4	85,2			
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]			
33,4	30,7	33,4	28,7	28,7	33,4	32,7	11,4	27,8	27,8	40,5	14,4	40,7	32,7			
Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany ogółem [g]			
325,4	339,6	371	324	324	371	371	262,4	262,4	226,1	383,1	324,1	335,5	363,5			
suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]	suma cukrów prostych [g]			
78,4	84,5	96,2	80,9	80,9	96,2	8	39,8	39,8	41,5	67,8	78,1	78,1	108,6			
Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]	Sól [g]			
9,4	7,7	8	9,4	9,4	8	8,9	7,4	7,4	8,2	9,3	7,9	7,9	6,9			
Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Błonnik pokarmowy [g]			
30,4	26,3	27,4	42,8	42,8	27,4	37,1	45,9	30,1	30,1	32	32,7	24,9				

		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 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
2024-10-20 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 Twaróg 50 g (MLE) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Twaróg 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Twaróg 50 g (MLE) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 25 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Twaróg 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 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) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Twaróg 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 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 Twaróg 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Twaróg 50 g (MLE) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Twaróg 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 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) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku zmkisowana 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana 30 g Twaróg grani 50 g (MLE) Pomidor bez skóry zmkisowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	danie	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)	Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Mus jabłkowy 100 g	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml						Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław 130 g (JAJ, GOR) Kompot wielooowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Kompot wielooowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Tofu w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		
	Podwieczorek	Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędlina drobiowa (30g) i sałata (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędlina drobiowa (30g) i sałata (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanaпка z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędlina drobiowa (30g) i sałata (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędlina drobiowa (30g) i sałata (10g) 1 szt (GLU, MLE)							
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 300	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 300	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 300	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 80 g Sałata z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300	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) 300		
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU) Orzechy włoskie 10 g (ORZ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jabłko (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] 2 443,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 328,7 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,4 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 337,1 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 727,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 327,9 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 325,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 727,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 381,5 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 50,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 302,4 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 55	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 766,8 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 226,3 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,8 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 312,8 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,6 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 386 suma cukrów prostych [g] 107,2 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2			

## **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,