

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-31 do dnia 2024-11-09 KUCHNIA
OGÓLNA*

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. 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		
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Szynkowa extra 30 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Serek Almette 40 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Szynkowa extra 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Szynkowa extra 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 [g] Orzechy włoskie 10 [g] (ORZ) Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Szynkowa extra 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Szynkowa extra 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Szynkowa extra 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Szynkowa extra 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Masło 82% tł. 10 [g] (MLE) Szynkowa extra 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Szynkowa extra 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (GLU) Szynkowa extra 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Pomidor 80 g Roszponka 10 [g] Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku zmięksovana 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Szynkowa extra zmięksovana 60 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		
		Obiad	Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		
			Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Kalaflorowa 250 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz z tofu i wloszczyzny gotowany (tofu 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SOJ, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Kalaflorowa 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
			Sok pomidorowy 200 [ml]		Sok pomidorowy 200 [ml]		Sok pomidorowy 200 [ml]		Sok pomidorowy 200 [ml]		Sok pomidorowy 200 [ml]		Sok pomidorowy 200 [ml]		Sok pomidorowy 200 [ml]
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szynka miódowa z indyka zmięksovana 60 g (SOJ, SEL) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Herbata (cukier 10g) 300 ml		
	Tek noctny	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 fortifikowany wapniem 200 [ml] (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)	Jogurt owocowy 150 [g]	Napój sojowy fortifikowany wapniem 200 [ml] (SOJ)	Jogurt owocowy 150 [g]		
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 327 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 374,4 suma cukrów prostych [g] 106 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 374,4 suma cukrów prostych [g] 106 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 374,4 suma cukrów prostych [g] 106 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 374,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 100,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 310,7 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 35	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 389,1 suma cukrów prostych [g] 113,7 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żol.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	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 mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 [g] Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 [g] Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 [g] Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 [g] Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 [g] Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (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 mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (GLU) 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 mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 120 g (JAJ, GOR) Mix салат 10 [g] Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj 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 mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 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) Mix салат 10 [g] Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona 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 mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	Śniadanie	Sok owocowo-warzywny 200 [ml]		Sok owocowo-warzywny 200 [ml]		Sok owocowo-warzywny 200 [ml]		Sok owocowo-warzywny 200 [ml]		Sok owocowo-warzywny 200 [ml]		Sok owocowo-warzywny 200 [ml]		
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 (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) (cukier 10g) 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 (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) 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
	Obiad	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)		Ciasto drożdżowe 40 [g] (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 [g] (GLU, JAJ, MLE)		
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) 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 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 Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 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] (GLU) 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 Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
	Kolacja	Serek Bieluch naturalny 150 g		Serek Bieluch naturalny 150 g		Kiwi (100g) 1 szt		Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 [ml] (SOJ)		Serek Bieluch naturalny 150 g		Serek Bieluch naturalny 150 g		
Tek nochny	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] 2 398,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 382,3 suma cukrów prostych [g] 106,5 Sól [g] 6,3 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] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 327,9 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 74,2 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] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 382,3 suma cukrów prostych [g] 106,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	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] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 382,5 suma cukrów prostych [g] 106,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 80,8 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] 28,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 310,6 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 5,7 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] 390,4 suma cukrów prostych [g] 130,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP L. z ogr. wdz. soku zól.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata			
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Banan (120g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Kiwi (100g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Kiwi (100g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Kiwi (100g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Kiwi (100g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Masło 82% tł. 10 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (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] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt 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) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Banan (120g) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku (kleik) 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		
	Śniadanie		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 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (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 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130 g Kompot wielooowocowy (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 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml			Jarzynowa 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml			Jarzynowa 400 ml (SEL) Kotlet brokiewowy 90 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Jarzynowa zmiękowana 400 ml (SEL) Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	zerek		Sok marchwiowy 200 [ml]		Sok marchwiowy 200 [ml]				Sok marchwiowy 200 [ml]		Sok marchwiowy 200 [ml]		Sok marchwiowy 200 [ml]		Sok marchwiowy 200 [ml]	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Pasztet drobiowy 60 [g] (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 50 [g] Mix салат 20 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix салат 20 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix салат 20 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix салат 20 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 [g] Mix салат 20 [g] Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 [g] Mix салат 20 [g] Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 [g] Mix салат 20 [g] Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka 80 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Mix салат 20 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Szyunka 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 салат 20 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka zmiękowana 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Szyunka miódowa z indyka zmiękowana 60 g (SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml			
	Posiek 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)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 377,9 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 28	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 424,6 suma cukrów prostych [g] 135,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 376,3 suma cukrów prostych [g] 99,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 371,3 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 424,6 suma cukrów prostych [g] 135,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 320,8 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,8 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 1746,4 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,8 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 264,1 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 364,6 suma cukrów prostych [g] 85,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,4 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 399,8 suma cukrów prostych [g] 103,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 410,1 suma cukrów prostych [g] 126 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1				

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żół.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Papkowata		
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banana (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banana (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (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 bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 [g] (GLU) Masło 82% tł. 10 [g] (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Banana (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 80 g Śliwka (50g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Hummus 80 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Hummus 80 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Filet królewski z indyka zmiaskowany 60 g (GLU, SOJ) Marchew drobno starta 80 g Puree bananowe 60 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 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]		
	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml			Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml			Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 150 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml			Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml			Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (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 sojowy fortyfikowany wapniem 200 [ml] (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)			
	Pieczyczo 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 bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka 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	Pieczyczo 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	Pieczyczo razowe 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	Bułka 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	Pieczyczo 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	Pieczyczo 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	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata (2 liście) 20 g Pomidor 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo 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	Pieczyczo 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	Bułka wrocławska 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Serek Almette 70 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiaskowany 100 g (MLE) Herbata (cukier 10g) 300 ml			
	Kisiel 150 g			Kisiel b/c 150 g			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g					
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,7 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 362,4 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,6 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 375,8 suma cukrów prostych [g] 103,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 362,4 suma cukrów prostych [g] 390,2 suma cukrów prostych [g] 113 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,7 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 362,4 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,1 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 357,4 suma cukrów prostych [g] 95,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 390,2 suma cukrów prostych [g] 113 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,4 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,6 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 241,2 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 772,7 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 113 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,7 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 93,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 113,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 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 zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakowata
Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica 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) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 [g] Dyńia 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) Połędwica 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) Połędwica 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) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 [g] Papryka 50 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 [g] Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Połędwica 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) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 [g] Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 [g] Dyńia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g (GLU, SOJ) Roszponka 10 [g] Dyńia 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 pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Ser topiony 50 [g] (MLE) 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 pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica miodowa drobiowa zmiaskowana 60 g (GLU, SOJ) Dyńia pieczona z ziołami puree 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica miodowa drobiowa zmiaskowana 60 g (GLU, SOJ) Dyńia pieczona z ziołami puree 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
Śniadanie			Banan (120g) 1 szt			Banan (120g) 1 szt		Kiwi (100g) 1 szt		Banan (120g) 1 szt			Puree bananowe 100 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Kapuśta gotowana z mięsem wieprzowym 150 g Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Orzechy 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-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Kapuśta gotowana z grochem 150 g Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Kapuśta gotowana z grochem 150 g Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami zmiaskowany 400 g (SEL) Sos mięsno-jarzynowy 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
zobek			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g					Kisiel 150 g
Kolacja	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 bez skóry 50 g Marchew drobno starta 100 g 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 Marchew drobno starta 100 g 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 Marchew drobno starta 100 g 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 Ogórek kiszony plaster 100 g 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 Ogórek kiszony plaster 100 g 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 Ogórek kiszony plaster 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Ogórek kiszony plaster 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Ogórek kiszony plaster 100 g 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 Marchew drobno starta 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Schab pieczony 30 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Ogórek kiszony plaster 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Paszтет warzywny 50 g (GLU, JAJ) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Ogórek kiszony plaster 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Schab pieczony zmiaskowany 60 g (SOJ) Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
Posiłek nocny	Serek homogenizowany waniliowy 150 [g] (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)	Serek homogenizowany waniliowy 150 [g] (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)	Serek homogenizowany nat. 150 [g] (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 [ml] (SOJ)	Serek homogenizowany nat. 150 [g] (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 [ml] (SOJ)	Serek homogenizowany waniliowy 150 [g] (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150 [g] (MLE)
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2379,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 351,5 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2780,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 373,3 suma cukrów prostych [g] 102,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2780,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 425,4 suma cukrów prostych [g] 137,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2251,5 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2372,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 345,9 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2151,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 425 suma cukrów prostych [g] 137,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2008,9 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 306,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2008,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 296,6 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2008,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 242,4 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2210,1 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 326,9 suma cukrów prostych [g] 397,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2579,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 326,9 suma cukrów prostych [g] 382,2 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2673 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 382,2 suma cukrów prostych [g] 93,1 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 123,4 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 Latwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Latwostrawna 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	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	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 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Masło 82% tł. 10 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (SOJ) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku zmiękowana 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczeń mięsliwska zmiękowana 60 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 [ml] (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 [g] (MLE)		
Obiad	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	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 (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	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 (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Kiwi (100g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	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 (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Kiwi (100g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	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 (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	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 (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	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 (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 80 g (MLE) Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino zmiękowana 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne rozdrobnione (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree z brokuła 150 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		
			Sok marchwiowy 200 [ml]		Sok marchwiowy 200 [ml]		Sok marchwiowy 200 [ml]		Sok marchwiowy 200 [ml]		Sok marchwiowy 200 [ml]			
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) 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 (GLU) Papryka 50 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g (GLU) Papryka 50 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g (GLU) Papryka 50 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g (GLU) Papryka 50 [g] Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 50 g (GLU) Mix sałat 10 [g] Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 [g] (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g (GLU) Papryka 50 [g] Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) 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 (GLU) Mix sałat 10 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka wiórki 50 g (GLU) Papryka 50 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka wiórki 50 g (GLU) Papryka 50 [g] Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g (GLU, MLE) Herbata (cukier 10g) 300 ml		
			Wafle ryżowe 3 szt		Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt		Galaretka owocowa 150 g	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 [ml] (SOJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)		
Wartość	energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,2		energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,5	energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,2	energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,6	energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,4	energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,3	energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,5	energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,5	energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,6	energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,9	energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,3		
	białko ogółem [g] 92,2 tłuszcz [g] 69,4 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 węglowodany ogółem [g] 415 suma cukrów prostych [g] 92,7 sól [g] 4,8 błonnik pokarmowy [g] 36,9		białko ogółem [g] 97,3 tłuszcz [g] 76,5 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 węglowodany ogółem [g] 404,1 suma cukrów prostych [g] 93,7 sól [g] 4,7 błonnik pokarmowy [g] 24,9	białko ogółem [g] 104,6 tłuszcz [g] 69,7 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 węglowodany ogółem [g] 436 suma cukrów prostych [g] 119,8 sól [g] 5 błonnik pokarmowy [g] 27,5	białko ogółem [g] 88,1 tłuszcz [g] 69,8 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 węglowodany ogółem [g] 410 suma cukrów prostych [g] 94,3 sól [g] 5 błonnik pokarmowy [g] 45,9	białko ogółem [g] 104,6 tłuszcz [g] 68,5 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 węglowodany ogółem [g] 436 suma cukrów prostych [g] 63,7 sól [g] 5,1 błonnik pokarmowy [g] 45,3	białko ogółem [g] 87,1 tłuszcz [g] 82,5 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 węglowodany ogółem [g] 344,8 suma cukrów prostych [g] 45,9 sól [g] 5,8 błonnik pokarmowy [g] 46,8	białko ogółem [g] 82,7 tłuszcz [g] 56,1 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 węglowodany ogółem [g] 300,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 sól [g] 4,2 błonnik pokarmowy [g] 26,5	białko ogółem [g] 102,4 tłuszcz [g] 79 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 węglowodany ogółem [g] 414,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 sól [g] 5,8 błonnik pokarmowy [g] 36	białko ogółem [g] 93 tłuszcz [g] 86,7 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 węglowodany ogółem [g] 354,4 suma cukrów prostych [g] 72,5 sól [g] 5,8 błonnik pokarmowy [g] 36,2	białko ogółem [g] 95,9 tłuszcz [g] 71,6 kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 węglowodany ogółem [g] 401,1 suma cukrów prostych [g] 92,3 sól [g] 5,5 błonnik pokarmowy [g] 36,2	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		

	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	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakowata
2024-11-06 środa	Śniadanie												
	Płatki żytnie na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 [g] Ogórek kiszony plasterki 80 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) 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 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) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 [g] Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo 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 plasterki 80 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) Pasta z ryby gotowanej 50 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 [g] Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta z ryby gotowanej 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 [g] Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo 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 plasterki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 [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 plasterki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo 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 plasterki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie 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] Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [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 plasterki 80 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) Pasztet z fasoli czerwonej 80 g (GLU, JAJ) Mix sałat 20 [g] Ogórek kiszony plasterki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku zmiaskowane 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta z ryby gotowanej bez majonezu 50 g (RYB, SEL) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiaskowana 30 g Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (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 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Banan (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 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Banan (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 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 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 g (GLU, SEL) Ryz 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 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Banan (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 g (GLU, SEL) Ryz brązowy 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) 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 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Banan (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 g (GLU, SEL) Ryz 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 g (GLU, SEL) Ryz 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 g (GLU, SEL) Ryz 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 g (GLU, SEL) Ryz biały 200 g Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami zmiaskowana 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ryz 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 pieczywa razowego (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)
	Pieczyczo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 40 [g] (MLE) Pomidor 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 sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczyczo razowe 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo razowe 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczyczo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczyczo razowe 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 [g] (MLE) Poledwica sopocka 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 sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo 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 sopocka zmiaskowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
	Ciasto drożdżowe 40 [g] (GLU, JAJ, MLE)												
	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 [g] (GLU, JAJ, MLE)			Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 [g] (GLU, JAJ, MLE)									Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 930,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 924,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 719,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 933,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,3
	Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 354,4 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6	Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych [g] 102,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 447,9 suma cukrów prostych [g] 124,2 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6	Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 352,9 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3	Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 448 suma cukrów prostych [g] 124,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,7	Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 327,7 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,6	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	Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 445,3 suma cukrów prostych [g] 135,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8	Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 339,9 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2	Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 367 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2	Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 411,9 suma cukrów prostych [g] 111,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1

		1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP L. z ogr. wdz. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata													
2024-11-07 czwartek	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 makiem (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 makiem (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 makiem (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 makiem (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 makiem (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 makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) 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 makiem (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 makiem (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] (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Roszponka 20 [g] Papryka 80 g Kawa zbożowa z makiem (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 makiem (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 makiem (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 zmiksowany 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry zmiksowany 80 g Kawa zbożowa z makiem (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 zmiksowany 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry zmiksowany 80 g Kawa zbożowa z makiem (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												
2024-11-07 czwartek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml												Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, 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 (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Brokułowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska zmiksowana 90 g (GLU, JAJ, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Buraczki wiórki z natką i olejem zmiksowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
		szorkek	Sok pomidorowy 200 [ml]			Sok pomidorowy 200 [ml]			Sok pomidorowy 200 [ml]			Sok pomidorowy 200 [ml]			Sok pomidorowy 200 [ml]												
2024-11-07 czwartek	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Orzechy włoskie 10 [g] (ORZ)	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo pszenne 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 [g] (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Połędwica 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) 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) Połędwica drobiowa zmiksowana 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) Połędwica drobiowa zmiksowana 60 g (GLU, SOJ) Sok pomidorowy 200 [ml] Herbata (cukier 10g) 300 ml													
		miękkie 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)			Jogurt owocowy 150 [g]												
2024-11-07 czwartek	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 704,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,6													
		Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 345,8 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3	Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 352,8 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 390	Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 346,7	Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 338	Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 390	Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 287,6	Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 273,1	Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 245	Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 390	Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 322,7	Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 371,8	Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 371,8	Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 349,3	Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 349,3											
2024-11-07 czwartek	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 84,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 49,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 49,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 115,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 62,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 62,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 86,8													
		Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8	Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8	Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8	Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5	Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,9	Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8	Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,6	Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6	Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6	Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8	Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 40	Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8	Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8	Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1												

	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. wdz. soku żoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubożoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Pakowata	
2024-11-08 piątek	Śniadanie													
	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata (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) Sałata (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) Sałata (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) Sałata (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) Sałata (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) Sałata (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) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (GLU) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Masło 82% tł. 10 [g] (GLU) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Masło 82% tł. 10 [g] (GLU) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Masło 82% tł. 10 [g] (GLU) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata (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 pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata (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 pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku zmiśkowane 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 zmiśkowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
			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 wielooowocowy (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 sałat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (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 wielooowocowy (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 sałat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (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 sałat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Śliwka (50g) 1 szt Kompot wielooowocowy (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 sałat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (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 sałat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (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 sałat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (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 sałat z sosem vinegret 40 g Banan (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmiśkowana 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z dorsza 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
			Sok marchwiowy 200 [ml]		Sok marchwiowy 200 [ml]				Sok marchwiowy 200 [ml]					Sok marchwiowy 200 [ml]
	Kolacja													
	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Ser topiony 50 [g] (MLE) Roszponka 20 [g] Papryka 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) Papryka 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] Papryka 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] Papryka 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (GLU) Hummus 80 g Roszponka 20 [g] Papryka 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 [g] Papryka 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] (GLU) Hummus 80 g Roszponka 20 [g] Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Hummus 80 g Roszponka 20 [g] Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 100 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Serek wiejski 80 [g] (MLE) Puree z cukinii 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		
				Wafle ryżowe 3 szt					Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Wafle ryżowe 3 szt	
	Posiłek nocny													
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 334,6 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2	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] 2 315,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,5 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 332,3 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,9	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] 49,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,2 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 324,4 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 782,6 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 254,2 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 384,4 suma cukrów prostych [g] 138,5 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,1 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 310,9 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	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 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 Uboogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Pakowata													
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło 82% tł. 15 [g] (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki owsiane 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 makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka 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 Papryka 50 g Kawa zbożowa z makiem (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 bez mleka b/c 300 ml (GLU)		Pieczywo razowe 100 [g] (GLU) Masło 82% tł. 10 [g] (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka 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 Papryka 50 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Bulka wrocławska namoczona 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 makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Bulka wrocławska namoczona 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 makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)										
		Jogurt owocowy 150 [g]		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]												
Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (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 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (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 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (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 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (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 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (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 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (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 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (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 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy (czerwoną porzeczką, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml											
	Ciasto drożdżowe 40 [g] (GLU, JAJ, MLE)		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)		Kanaпка z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 [g] (GLU, JAJ, MLE)													
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 [g] (GLU) Pieczywo razowe 50 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 [g] (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 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 sopocka 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 sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml		Pieczywo razowe 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 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 sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Gruszka 150 g Herbata b/c 300 ml		Bulka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 [g] (GLU) Masło roślinne 15 [g] (MLE) Poledwica sopocka 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)		Serek homogenizowany nat. 150 [g] (MLE)		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)													
Posiłek nocny	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,5 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 326,1 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,3 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 335,6 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 782,2 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 367 suma cukrów prostych [g] 93,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 782,2 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 367 suma cukrów prostych [g] 93,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Węglowodany ogółem [g] 262,4 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,7 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 230,9 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 907,9 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 379 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 29		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 359,5 suma cukrów prostych [g] 106,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5	

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,