

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 KUCHNIA
OGÓLNA

	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 zól.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata		
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE) Mix салат 20 g Papryka 80 g	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Mix салат 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE) Mix салат 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Mix салат 20 g Papryka 80 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g (GLU) Mix салат 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (SOJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Mix салат 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Mix салат 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Mix салат 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g (GLU) Twarózek grani 50 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g	
	II S		Jabłko gotowane (150g) 1 szt			Jabłko gotowane (150g) 1 szt		Surówka z marchwi z selerem i olejem	150 g (SEL)	Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Mus jabłkowy 100 g		
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia pieczona z ziołami 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml					Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Dynia pieczona z ziołami 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia pieczona z ziołami 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Tofu w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia pieczona z ziołami 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia pieczona z ziołami 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	P		Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)				Kanapka z bułki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)		
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g 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) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 80 g Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Purée z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml			
	Pn	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU) Orzechy włoskie 10 g (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jabłko (150g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 321,4 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 320,7 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 318,5 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 374,2 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 29	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 300,4 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 49,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,4 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 739,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 219,1 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,1 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 305,5 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,2 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,6 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 378,6 suma cukrów prostych [g] 105,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9			

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterkach 80 g (GLU) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 g (SOJ) Schab pieczony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 g (SOJ) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterkach 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 g (SOJ) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterkach 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 g (SOJ) Schab pieczony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g (GLU, MLE) Salata (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) Pasta z czerwonej fasoli 50 g (SOJ) Schab pieczony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 50 g (SOJ) Schab pieczony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterkach 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterkach 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony 60 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g	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) Ogórek świeży 80 g (GLU, MLE) Salata (2 liście) 20 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiśkowany 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterkach 80 g (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab pieczony zmiśkowany 60 g (SOJ) Marchew gotowana w plasterkach 80 g (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	II S		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Kiwi (100g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		
Obiad	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 250 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU) Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 100 g (GLU) Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa 400 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafirowa zmiśkowana 400 ml (GLU, SEL) Klopsik z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z natką pietruszki 130 g (SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	P		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Galaretka owocowa 150 g			Kisiel 150 g		
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 40 g (MLE) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ) Salata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	
	Pn	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)			Kiwi (100g) 1 szt			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 370,9 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 375,4 suma cukrów prostych [g] 95 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,9 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 417,5 suma cukrów prostych [g] 125,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 95,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,9 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 417,5 suma cukrów prostych [g] 125,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,2 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 386,8 suma cukrów prostych [g] 101,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 339,9 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,1 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 396,3 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 396,2 suma cukrów prostych [g] 108,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8		

2024-11-11 poniedziałek

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poędwica miodowa drob. 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poędwica miodowa drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poędwica miodowa drobiowa zmiękowana 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poędwica miodowa drobiowa zmiękowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g (GLU, SOJ) 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) Poędwica miodowa drobiowa zmiękowana 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poędwica miodowa drobiowa zmiękowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g (GLU, SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
II S			Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)	
Obiad	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Jarzynowa 250 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 150 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka z ciecierycy z włoszczyzną (70g mięsa) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka zmiękowana 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka zmiękowana 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka zmiękowana 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 400 ml (SEL) Potrawka zmiękowana 400 ml (SEL) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
P		Mus owocowy 100 g		Mus owocowy 100 g	Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 150 g (ORZ, SEL)				Mus owocowy 100 g				Mus owocowy 100 g	
Kolejność	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczna 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczna 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
Pn	Jogurt owocowy 150 g					Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt owocowy 150 g			
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,8 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,4 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 326,8 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,4 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 348,3 suma cukrów prostych [g] 98,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,3 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 348,3 suma cukrów prostych [g] 98,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 47,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,6 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 218,4 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,4 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 348,3 suma cukrów prostych [g] 98,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 329,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3		

2024-11-13 środa

	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 zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) 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) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pomidor bez skóry 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) Białko jajka gotowanego 1 szt (JAJ) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) 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) Jajko gotowane 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 80 g (SOJ) 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) Jajko gotowane 1 szt (MLE) Ogórek świeży 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Cukinia pieczona 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pasta z ciecierzycy z warzywami 40 g (SEL) Cukinia pieczona 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
II-S			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g			Kisiel 150 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
P			Banan (120g) 1 szt			Banan (120g) 1 szt	Kiwi (100g) 1 szt	Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem		Koktajl z kiwi i mleka 200 ml (MLE)			Puree bananowe 60 g	
Kolejca	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka wiórki 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
Ph	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wielozziarniste 3 szt	Wafle ryżowe wielozziarniste 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozziarniste 3 szt	Wafle ryżowe wielozziarniste 3 szt	Wafle ryżowe 3 szt	Galaretki owocowa 150 g	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)	Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,2 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 21	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,5 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 381,6 suma cukrów prostych [g] 121,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 305,1 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,1 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 350,8 suma cukrów prostych [g] 138,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,3 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 41,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 43	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 550,6 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 242,7 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 128 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,6 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 119,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń myśliwska 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
IS			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		Kiwi (100g) 1 szt		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	
Obiad	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ, GOR) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ryżanka 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany 140 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g (GLU, MLE) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
P			Budyń 150 g			Budyń 150 g (MLE)	Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150 g			Budyń 150 g (MLE)			Budyń 150 g (MLE)	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galearetka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galearetka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Galearetka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Galearetka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Galearetka drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Salata (2 liście) 20 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml
Pi			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE) Otręby pszenne 3 g (GLU)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 369,8 suma cukrów prostych [g] 90,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 367,3 suma cukrów prostych [g] 98,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,7 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 386,3 suma cukrów prostych [g] 113,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 353,3 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 366,7 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,2 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 398,6 suma cukrów prostych [g] 125,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 40	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 263,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 402,6 suma cukrów prostych [g] 126,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,9 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 354,5 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych [g] 92 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,9 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 391,2 suma cukrów prostych [g] 118,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,7		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Vegetariańska	1 DP Papkowata		
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Platki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Paszтет z cukiinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (GLU, MLE)		Platki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Paszтет z cukiinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)		Platki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
		Il S	Sok owocowo-warzywny 200 ml				Sok owocowo-warzywny 200 ml		Koktajl bananowo-mleczny z otrebami pszennymi 200 ml (GLU, MLE)				Sok owocowo-warzywny 200 ml		
2024-11-15 piątek	Obiad	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g (GLU, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Solferino 250 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130 g (GLU, SEL) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Solferino 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Solferino 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z dżemem 2 [Por] x 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
		P	Wafle ryżowe 3 szt				Wafle ryżowe 3 szt		Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt		Wafle ryżowe 3 szt		Biszkopty namoczone 5 szt (GLU, JAJ)		
2024-11-15 piątek	Kolacja	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Marchew baby gotowana 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Marchew baby gotowana 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata b/c 250 ml		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata b/c 250 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Roszponka 20 g Papryka 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
		Pn	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE)		Jogurt z owocami 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 waniliowy 150 g (MLE)
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,1 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych [g] 103,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,7 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 352 suma cukrów prostych [g] 105,4 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,2 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 395,4 suma cukrów prostych [g] 113,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 337 suma cukrów prostych [g] 94,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,9 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 393,2 suma cukrów prostych [g] 112,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 393,2 suma cukrów prostych [g] 112,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,9 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 394,2 suma cukrów prostych [g] 120,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 331,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,3 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 402,6 suma cukrów prostych [g] 163,9 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,6 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 365,9 suma cukrów prostych [g] 120,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata		
2024-11-16 sobota	Sniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kiełbasa krakowska sucha 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z zielonego groszku 40 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 100 g Pomidor 50 g Gruszka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku zmiaskowany 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiaskowana 60 g (SOJ, SEL) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		
			Banan (120g) 1 szt		Banan (120g) 1 szt		Sok pomidorowy 200 ml		Banan (120g) 1 szt		Puree bananowe 60 g				
	Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g (GLU, JAJ, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g (GLU, JAJ, SEL) Salatka z ogórka kisz. 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g (GLU, JAJ, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g (GLU, JAJ, SEL) Salatka z ogórka kisz. 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grysikowa 250 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g (GLU, JAJ, SEL) Salatka z ogórka kisz. 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g (GLU, JAJ, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g (GLU, JAJ, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g (GLU, JAJ, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa zmiaskowana 400 ml (GLU, SEL) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Salatka z ogórka kisz. 130 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa zmiaskowana 400 ml (GLU, SEL) Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g (GLU, JAJ, SEL) Kalafor gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml				
		Jogurt owocowy 150 g		Jogurt owocowy 150 g		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Salatka warzywna ze słonecznikiem 150 g		Jogurt owocowy 150 g		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)				
	Kolacja	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drob. 60 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Salata (liść) 10 g Rzodkiewka wiórki 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. zmiaskowana 60 g Pomidor bez skóry zmiaskowany 80 g Herbata (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)			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 338,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 30	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 344,3 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 386,2 suma cukrów prostych [g] 114,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 386,2 suma cukrów prostych [g] 114,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 263,2 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 665,4 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 231,7 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 386,2 suma cukrów prostych [g] 114,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 25	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,7 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 372,5 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 375 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 377 suma cukrów prostych [g] 113,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	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	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salata lodowa 10 g Dyńia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pastę z zielonego groszku 100 g Salata lodowa 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pastę z zielonego groszku 100 g Salata lodowa 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
IS	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml											
Obiad	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g (GLU, SEL) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Śliwka (50g) 2 [Por] x 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Śliwka (50g) 2 [Por] x 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Śliwka (50g) 2 [Por] x 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Banan (120g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Śliwka (50g) 2 [Por] x 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 250 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Śliwka (50g) 2 [Por] x 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Banan (120g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Banan (120g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Śliwka (50g) 2 [Por] x 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Śliwka (50g) 2 [Por] x 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Burger warzywny 150 g (GLU, JAJ, SEL) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Śliwka (50g) 2 [Por] x 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa dyniowa ziemniakami 400 ml (SEL) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g (GLU) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Puree bananowe 60 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		
P	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)											
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g)	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU, SOJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pastę twarogową z koperkiem i oliwą 100 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiksowany 80 g Herbata (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pastę twarogową z koperkiem i oliwą 100 g (MLE) Pomidor bez skóry zmiksowany 80 g Herbata (cukier 10g)		
Pn	Sok marchwiowy 200 ml			Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (SOJ)						Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml		
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 383,2 suma cukrów prostych [g] 110,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,1 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 382,1 suma cukrów prostych [g] 108,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,1 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 419,4 suma cukrów prostych [g] 135,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,5 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 112,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 39	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 112,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,1 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 419,4 suma cukrów prostych [g] 135,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 368 suma cukrów prostych [g] 85,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,7 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 347,7 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 54,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,1 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 300,8 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 42,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 419,4 suma cukrów prostych [g] 135,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 31	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 369 suma cukrów prostych [g] 92,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 47,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,6 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 416 suma cukrów prostych [g] 115 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 373,7 suma cukrów prostych [g] 134 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 31		

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatorzesztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł.	1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.	1 DP Cukrzycowa bezmleczna	1 DP Ubogoenerget.	1 DP Bogatobiałkowa	1 DP Bezmleczna	1 DP Wegetariańska	1 DP Papkowata	
Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) 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 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku zmięszowana 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka zmięszowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Mus jabłkowy 100 g (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
II-S	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Sok pomidorowy 200 ml	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Orzechy włoskie 10 g (ORZ) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Mus jabłkowy 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 400 ml (GLU) Makaron pszenny świderki 200 g (GLU) Twaróg 70 g (MLE) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
P	Kisiel 150 g			Kisiel 150 g			Kisiel b/c 150 g			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g	
Kolejca	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Mix салат 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 20 g Pomidor bez skóry 80 Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Mix салат 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 20 g Pomidor bez skóry 80 Herbata b/c 300 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 20 g Pomidor 80 Herbata b/c 300 ml	Pieczyczo razowe 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Pieczeń mięsliwska 60 g (SOJ) Mix салат 20 g Pomidor 80 Herbata b/c 300 ml	Pieczyczo razowe 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 20 g Pomidor bez skóry 80 Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (GLU) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Mix салат 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczyczo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Hummus 80 g Mix салат 20 g Pomidor 80 Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU, MLE) Margaryna 62% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmięszowana 60 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		
Ph	Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml			Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml (SOJ) Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml			
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,1 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 397,9 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 355,3 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 397,5 suma cukrów prostych [g] 119,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,2 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 377,8 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,5 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 397,5 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 397,5 suma cukrów prostych [g] 119,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 310,5 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 397,6 suma cukrów prostych [g] 119,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 368,9 suma cukrów prostych [g] 96,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,8 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 360,6 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 441,4 suma cukrów prostych [g] 167,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7	

	1 Szpital Gostynin DP Podstawowa	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna	1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	1 DP Niskocholesterolowa	1 DP Bogatoresztkowa	1 DP Ł. z ogr. wdz. soku 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	
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Marchew gotowana w plasterkach 100 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Marchew gotowana w plasterkach 100 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g (GLU) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Marchew gotowana w plasterkach 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Marchew gotowana w plasterkach 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g (GLU) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g (GLU) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g (GLU) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g (GLU) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Marchew gotowana w plasterkach 100 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g (JAJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g (GLU) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g (JAJ, RYB, SEL, GOR) Puree marchwiowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
		II S		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Napój soiowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml				Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		
		P		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Puree z brokuła 150 g		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)
	Kolekcja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata b/c 300 ml	Pomidor bez skóry 80 g (GLU) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Papryka 80 g Salata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiękowana 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 80 g (GLU, JAJ) Herbata (cukier 10g) 300 ml		
		Pn	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)							Sok wielowarzywny 200 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Sok wielowarzywny 200 g	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 827,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,4	
	Białko ogółem [g] 93,6	Białko ogółem [g] 94,5	Białko ogółem [g] 104,4	Białko ogółem [g] 93,6	Białko ogółem [g] 89,5	Białko ogółem [g] 104,4	Białko ogółem [g] 89,9	Białko ogółem [g] 89,5	Białko ogółem [g] 81,5	Białko ogółem [g] 107,9	Białko ogółem [g] 93	Białko ogółem [g] 69	Białko ogółem [g] 103,4	
	Tłuszcz [g] 81	Tłuszcz [g] 88,4	Tłuszcz [g] 95,6	Tłuszcz [g] 81	Tłuszcz [g] 81,6	Tłuszcz [g] 95,6	Tłuszcz [g] 83,8	Tłuszcz [g] 80,8	Tłuszcz [g] 74,8	Tłuszcz [g] 95,9	Tłuszcz [g] 93,1	Tłuszcz [g] 83,9	Tłuszcz [g] 95,8	
	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9	
	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	Węglowodany ogółem [g] 324,9	
	suma cukrów prostych [g] 72,7	suma cukrów prostych [g] 78,2	suma cukrów prostych [g] 89,8	suma cukrów prostych [g] 72,7	suma cukrów prostych [g] 74,4	suma cukrów prostych [g] 89,8	suma cukrów prostych [g] 46,3	suma cukrów prostych [g] 34,2	suma cukrów prostych [g] 52,4	suma cukrów prostych [g] 89,8	suma cukrów prostych [g] 62,3	suma cukrów prostych [g] 77,1	suma cukrów prostych [g] 90,1	
	Sól [g] 7,4	Sól [g] 5,5	Sól [g] 5,8	Sól [g] 7,4	Sól [g] 7,4	Sól [g] 7,4	Sól [g] 7,5	Sól [g] 8,9	Sól [g] 6,6	Sól [g] 6,1	Sól [g] 8,6	Sól [g] 6,7	Sól [g] 5,9	
	Błonnik pokarmowy [g] 29,7	Błonnik pokarmowy [g] 23,8	Błonnik pokarmowy [g] 24,4	Błonnik pokarmowy [g] 29,7	Błonnik pokarmowy [g] 38,8	Błonnik pokarmowy [g] 24,4	Błonnik pokarmowy [g] 39,4	Błonnik pokarmowy [g] 47,4	Błonnik pokarmowy [g] 31,8	Błonnik pokarmowy [g] 24,4	Błonnik pokarmowy [g] 27,2	Błonnik pokarmowy [g] 34	Błonnik pokarmowy [g] 22,5	

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,