

| | 1 Szpital Gostynin DP Podstawowa | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu | 1 DP Niskocholesterolowa | 1 DP Bogatoresztkowa | 1 DP Ł. z ogr. wdz. soku żoł. | 1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl. | 1 DP Kukrzykowa bezmleczna | 1 DP Ubogoenerget. | 1 DP Bogatobiałkowa | 1 DP Bezmleczna | 1 DP Wegetariańska | 1 DP Papkowata | |
|-----------|---|--|--|---|---|--|--|--|---|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250 ml | Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Ser topiony 50 g Cwikła z jabłkiem 80 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 g Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Cwikła z jabłkiem zmkisowaną 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | |
| II S | | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Hummus 50 g Marchew wórkii 50 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | | | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | |
| Obiad | Solferino 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | | | Solferino 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 200 g Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml | Solferino 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Solferino 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 150 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml | Solferino 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 150 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml | Solferino 250 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 150 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml | Solferino 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Solferino 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Solferino 400 ml Zapiekanek ziemniaczana z pieczarkami 300 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Solferino 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Solferino 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 200 g Puree ziemniaczane 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Solferino zmkisowana 400 ml Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g Ziemniaki 200 g Puree ziemniaczane 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml |
| P | | | Sok owocowo-warzywny 200 ml | | | Sok owocowo-warzywny 200 ml | Sok owocowo-warzywny 200 ml | | Sok owocowo-warzywny 200 ml | | | | Sok owocowo-warzywny 200 ml | |
| Kolejca | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (liść) 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Pomidor bez skóry zmkisowany 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Pomidor bez skóry zmkisowany 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml |
| Pt | Ciasto drożdżowe 40 g | | Wafle ryżowe 3 szt | Ciasto drożdżowe 40 g | Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt | Ciasto drożdżowe 40 g | Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt | Ciasto drożdżowe 40 g | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Ciasto drożdżowe 40 g | Ciasto drożdżowe namoczone 40 g | |
| | Wartość en. [kcal]: 2193.07 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasyc.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; suma cukrów prostych: 81.25 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; | Wartość en. [kcal]: 2318.55 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasyc.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; suma cukrów prostych: 83.92 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; | Wartość en. [kcal]: 2481.55 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasyc.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; suma cukrów prostych: 107.82 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; | Wartość en. [kcal]: 2117.17 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasyc.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; suma cukrów prostych: 71.87 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; | Wartość en. [kcal]: 2140.47 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasyc.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; suma cukrów prostych: 79.61 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; | Wartość en. [kcal]: 2318.55 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasyc.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; suma cukrów prostych: 83.92 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; | Wartość en. [kcal]: 1969.92 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasyc.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; suma cukrów prostych: 59.29 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; | Wartość en. [kcal]: 1988.53 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasyc.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; suma cukrów prostych: 47.40 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 45.59 g; | Wartość en. [kcal]: 1640.82 kcal; Białko ogółem: 68.00 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasyc.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 234.67 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; | Wartość en. [kcal]: 2575.19 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasyc.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 380.51 g; suma cukrów prostych: 110.85 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; | Wartość en. [kcal]: 2236.39 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasyc.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; suma cukrów prostych: 64.43 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; | Wartość en. [kcal]: 2276.24 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasyc.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; suma cukrów prostych: 82.07 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; | Wartość en. [kcal]: 2307.01 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasyc.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; suma cukrów prostych: 108.42 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; | |

| | 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 żol. | 1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl. | 1 DP Cukrzycowa bezmleczna | 1 DP Ubogoenerget. | 1 DP Bogatobiałkowa | 1 DP Bezmleczna | 1 DP Wegetariańska | 1 DP Papkowata |
|-----------|--|--|---|---|---|---|---|---|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Płatki jaglane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jaglane na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jaglane na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jaglane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jaglane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jaglane na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 10 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml | Płatki jaglane na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miodowa drobiowa 80 g Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Połędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml | Płatki jaglane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Ser topiony 50 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jaglane na mleku 350 ml Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miodowa drobiowa zmiękowana 60 g Pomidor bez skóry zmiękowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml |
| II-S | | Banan (120g) 1 szt | | | Banan (120g) 1 szt | | Kiwi (100g) 1 szt | | Pomarańcza 0,5 szt | Kefir naturalny 200 ml | | | Puree bananowe 100 g |
| Obiad | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 170 g Orzechy włoskie 10 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 170 g Orzechy włoskie 10 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 250 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 150 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Kotlet brokulowy 90 g Sos koperkowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Kotlet brokulowy 90 g Sos koperkowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Barszcz czerwony 400 ml Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) zmiękowany 170 g Puree ziemniaczane 200 g Puree z marchwi 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml |
| P | | Kisiel 150 g | | | Kisiel 150 g | | Kisiel b/c 150 g | | | Budyń 150 g | | | Kisiel 150 g |
| Kolekcja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 10 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 10 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta z soczewicy z marchewką 100 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml |
| PN | Serek homogenizowany waniliowy 150 g | Serek homogenizowany nat. 150 g | Serek homogenizowany waniliowy 150 g | Serek homogenizowany nat. 150 g | Serek homogenizowany nat. 150 g | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Serek homogenizowany nat. 150 g | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Serek homogenizowany nat. 150 g | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Serek homogenizowany waniliowy 150 g | Serek homogenizowany waniliowy 150 g | Serek homogenizowany waniliowy 150 g |
| | Wartość en. [kcal]: 2598,77 kcal; Białko ogółem: 109,74 g; Tłuszcz: 85,27 g; Kw. tł. nasy.: 26,45 g; Węglowodany ogółem: 366,25 g; suma cukrów prostych: 92,83 g; Sól: 7,13 g; Błonnik pokarmowy: 35,23 g; | Wartość en. [kcal]: 2735,52 kcal; Białko ogółem: 109,67 g; Tłuszcz: 94,74 g; Kw. tł. nasy.: 28,65 g; Węglowodany ogółem: 376,07 g; suma cukrów prostych: 96,88 g; Sól: 5,47 g; Błonnik pokarmowy: 28,23 g; | Wartość en. [kcal]: 2994,55 kcal; Białko ogółem: 104,84 g; Tłuszcz: 99,31 g; Kw. tł. nasy.: 32,08 g; Węglowodany ogółem: 423,03 g; suma cukrów prostych: 128,83 g; Sól: 5,56 g; Błonnik pokarmowy: 30,40 g; | Wartość en. [kcal]: 2638,26 kcal; Białko ogółem: 104,47 g; Tłuszcz: 95,09 g; Kw. tł. nasy.: 30,19 g; Węglowodany ogółem: 352,81 g; suma cukrów prostych: 77,19 g; Sól: 7,09 g; Błonnik pokarmowy: 36,04 g; | Wartość en. [kcal]: 2579,69 kcal; Białko ogółem: 105,74 g; Tłuszcz: 88,65 g; Kw. tł. nasy.: 26,62 g; Węglowodany ogółem: 362,49 g; suma cukrów prostych: 95,20 g; Sól: 7,08 g; Błonnik pokarmowy: 44,87 g; | Wartość en. [kcal]: 2994,55 kcal; Białko ogółem: 104,84 g; Tłuszcz: 99,31 g; Kw. tł. nasy.: 32,08 g; Węglowodany ogółem: 423,03 g; suma cukrów prostych: 128,83 g; Sól: 5,56 g; Błonnik pokarmowy: 30,40 g; | Wartość en. [kcal]: 2369,89 kcal; Białko ogółem: 91,00 g; Tłuszcz: 85,40 g; Kw. tł. nasy.: 27,32 g; Węglowodany ogółem: 325,07 g; suma cukrów prostych: 70,11 g; Sól: 7,01 g; Błonnik pokarmowy: 44,97 g; | Wartość en. [kcal]: 2237,19 kcal; Białko ogółem: 81,71 g; Tłuszcz: 81,22 g; Kw. tł. nasy.: 13,35 g; Węglowodany ogółem: 316,44 g; suma cukrów prostych: 62,09 g; Sól: 7,09 g; Błonnik pokarmowy: 47,37 g; | Wartość en. [kcal]: 1938,12 kcal; Białko ogółem: 83,86 g; Tłuszcz: 77,18 g; Kw. tł. nasy.: 22,75 g; Węglowodany ogółem: 238,89 g; suma cukrów prostych: 49,32 g; Sól: 6,06 g; Błonnik pokarmowy: 37,38 g; | Wartość en. [kcal]: 2815,67 kcal; Białko ogółem: 119,54 g; Tłuszcz: 106,19 g; Kw. tł. nasy.: 36,15 g; Węglowodany ogółem: 337,64 g; suma cukrów prostych: 107,48 g; Sól: 6,21 g; Błonnik pokarmowy: 28,26 g; | Wartość en. [kcal]: 2428,57 kcal; Białko ogółem: 88,34 g; Tłuszcz: 88,60 g; Kw. tł. nasy.: 13,85 g; Węglowodany ogółem: 338,31 g; suma cukrów prostych: 94,87 g; Sól: 7,11 g; Błonnik pokarmowy: 40,07 g; | Wartość en. [kcal]: 2815,67 kcal; Białko ogółem: 90,19 g; Tłuszcz: 108,83 g; Kw. tł. nasy.: 35,11 g; Węglowodany ogółem: 388,31 g; suma cukrów prostych: 94,87 g; Sól: 7,19 g; Błonnik pokarmowy: 37,67 g; | Wartość en. [kcal]: 2750,02 kcal; Białko ogółem: 111,37 g; Tłuszcz: 84,53 g; Kw. tł. nasy.: 26,18 g; Węglowodany ogółem: 395,57 g; suma cukrów prostych: 148,72 g; Sól: 5,61 g; Błonnik pokarmowy: 24,41 g; |

| | 1 Szpital Gostynin DP Podstawowa | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu | 1 DP Niskocholesterolowa | 1 DP Bogatoresztkowa | 1 DP Ł. z ogr. wdz. soku 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 Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g Ogórek świeży 80 g Pomarańcza 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cukinia pieczona 80 g Banan (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g Ogórek świeży 80 g Pomarańcza 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 60 g Cukinia pieczona 80 g Banan (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Cukinia pieczona 80 g Banan (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g Ogórek świeży 80 g Pomarańcza 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g Ogórek świeży 80 g Pomarańcza 0,5 szt Kawa zbożowa bez mleka b/c 250 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 10 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g Ogórek świeży 80 g Pomarańcza 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 80 g Cukinia pieczona 80 g Banan (120g) 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Hummus 40 g Filet królewski z indyka 30 g Ogórek świeży 80 g Pomarańcza 0,5 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Masło 82% tł. 15 g Hummus 80 g Ogórek świeży 80 g Pomarańcza 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Masło 82% tł. 15 g Hummus 80 g Ogórek świeży 80 g Pomarańcza 0,5 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku zmkisowane 350 ml Bułka wrocławska 100 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka zmkisowany 60 g Marchew gotowana puree 150 g Puree bananowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml |
| II S | | Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g | | | Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g | | Salatka (mix salat, pomidor, oliwa) 150 g | | Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150 g | | | | Sok wielowarzywny 200 ml |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa zmkisowana 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml |
| P | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g |
| Kolejca | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata b/c 250 ml | Pieczywo razowe 100 g Margaryna miękka 61% tł. 10 g Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata b/c 250 ml | Pieczywo razowe 100 g Margaryna miękka 61% tł. 10 g Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata b/c 250 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Jajko gotowane 1 szt Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Szynkowa extra 30 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Jajko gotowane 1 szt Serek Almette 40 g Salata (2 liście) 20 g Rzodkiewka 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml | Bułka wrocławska 100 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Pomidor bez skóry zmkisowany 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml |
| di | | Kisiel 150 g | | Kisiel b/c 150 g | | Kisiel b/c 150 g | | Kisiel 150 g | | Kisiel 150 g | | Kisiel 150 g | |
| | Wartość en. [kcal]: 2265.19 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; suma cukrów prostych: 86.34 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; | Wartość en. [kcal]: 2315.74 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; suma cukrów prostych: 101.11 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; | Wartość en. [kcal]: 2502.73 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 375.93 g; suma cukrów prostych: 95.84 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; | Wartość en. [kcal]: 2219.78 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; suma cukrów prostych: 95.84 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; | Wartość en. [kcal]: 2183.19 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; suma cukrów prostych: 93.93 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g; | Wartość en. [kcal]: 2515.75 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; suma cukrów prostych: 111.02 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; | Wartość en. [kcal]: 2194.65 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; suma cukrów prostych: 63.55 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 43.55 g; | Wartość en. [kcal]: 2194.09 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 279.73 g; suma cukrów prostych: 51.70 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 46.50 g; | Wartość en. [kcal]: 1656.43 kcal; Białko ogółem: 66.96 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; | Wartość en. [kcal]: 2519.90 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; suma cukrów prostych: 111.04 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; | Wartość en. [kcal]: 2178.83 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; suma cukrów prostych: 80.15 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; | Wartość en. [kcal]: 2358.00 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; suma cukrów prostych: 92.17 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; | Wartość en. [kcal]: 2312.82 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 330.83 g; suma cukrów prostych: 115.66 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; |

| | 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 | Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jaglana na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jaglana na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 10 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Kasza jaglana na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Pastę z zielonego groszku 100 g Roszponka 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jaglana na mleku 350 g Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony z młodymi 60 g Pomidor bez skóry z młodymi 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml |
| II Ś | | Banan (120g) 1 szt | | | | Banan (120g) 1 szt | | Kiwi (100g) 1 szt | | Banan (120g) 1 szt | | | Puree bananowe 60 g |
| Obiad | Zupa ogórkowa 400 ml Pieczeń ryńska 90 g Sos pieczeniowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml Pieczeń ryńska 90 g Sos pieczeniowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa ogórkowa 400 ml Pieczeń ryńska 90 g Sos pieczeniowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 250 ml Pieczeń ryńska 90 g Sos pieczeniowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml Pieczeń ryńska 90 g Sos pieczeniowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmięszana 400 ml Pieczeń ryńska zmięszana 90 g Puree ziemniaczane 200 g Buraczki gotowane zmięszane 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | | | | | | | |
| P | | Sok pomidorowy 200 ml | | | | Sok pomidorowy 200 ml | | | | Sok pomidorowy 200 ml | | | Sok pomidorowy 200 ml |
| Kolejnia | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 100 g Margaryna miękka 61% tł. 10 g Poledwica drobiowa 60 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Ser topiony 50 g Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa zmięszana 60 g Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica drobiowa zmięszana 60 g Sok pomidorowy 200 ml Herbata (cukier 10g) 300 ml |
| Pn | | Jogurt owocowy 150 g | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt owocowy 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt owocowy 150 g | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | | Jogurt owocowy 150 g | |
| | Wartość en. [kcal]: 2364,56 kcal; Białko ogółem: 104,82 g; Tłuszcz: 73,38 g; Kw. tł. nasyc.: 25,23 g; Węglowodany ogółem: 338,51 g; suma cukrów prostych: 83,79 g; Sól: 7,18 g; Błonnik pokarmowy: 34,07 g; | Wartość en. [kcal]: 2491,81 kcal; Białko ogółem: 106,39 g; Tłuszcz: 80,76 g; Kw. tł. nasyc.: 27,30 g; Węglowodany ogółem: 348,81 g; suma cukrów prostych: 86,91 g; Sól: 5,78 g; Błonnik pokarmowy: 26,96 g; | Wartość en. [kcal]: 2676,58 kcal; Białko ogółem: 109,25 g; Tłuszcz: 81,54 g; Kw. tł. nasyc.: 27,55 g; Węglowodany ogółem: 386,02 g; suma cukrów prostych: 116,30 g; Sól: 6,74 g; Błonnik pokarmowy: 31,31 g; | Wartość en. [kcal]: 2408,25 kcal; Białko ogółem: 106,15 g; Tłuszcz: 76,23 g; Kw. tł. nasyc.: 25,53 g; Węglowodany ogółem: 342,66 g; suma cukrów prostych: 85,71 g; Sól: 6,11 g; Błonnik pokarmowy: 35,98 g; | Wartość en. [kcal]: 2327,18 kcal; Białko ogółem: 102,17 g; Tłuszcz: 74,75 g; Kw. tł. nasyc.: 25,70 g; Węglowodany ogółem: 333,89 g; suma cukrów prostych: 85,71 g; Sól: 6,18 g; Błonnik pokarmowy: 44,36 g; | Wartość en. [kcal]: 2676,58 kcal; Białko ogółem: 109,25 g; Tłuszcz: 81,54 g; Kw. tł. nasyc.: 27,55 g; Węglowodany ogółem: 386,02 g; suma cukrów prostych: 116,30 g; Sól: 6,74 g; Błonnik pokarmowy: 31,31 g; | Wartość en. [kcal]: 2087,93 kcal; Białko ogółem: 93,29 g; Tłuszcz: 74,57 g; Kw. tł. nasyc.: 23,62 g; Węglowodany ogółem: 283,96 g; suma cukrów prostych: 51,83 g; Sól: 8,08 g; Błonnik pokarmowy: 45,70 g; | Wartość en. [kcal]: 2071,03 kcal; Białko ogółem: 95,92 g; Tłuszcz: 77,49 g; Kw. tł. nasyc.: 14,68 g; Węglowodany ogółem: 269,55 g; suma cukrów prostych: 39,53 g; Sól: 8,08 g; Błonnik pokarmowy: 48,10 g; | Wartość en. [kcal]: 1802,15 kcal; Białko ogółem: 88,01 g; Tłuszcz: 60,71 g; Kw. tł. nasyc.: 18,75 g; Węglowodany ogółem: 245,21 g; suma cukrów prostych: 50,81 g; Sól: 6,74 g; Błonnik pokarmowy: 38,43 g; | Wartość en. [kcal]: 2325,98 kcal; Białko ogółem: 109,25 g; Tłuszcz: 81,54 g; Kw. tł. nasyc.: 27,55 g; Węglowodany ogółem: 386,02 g; suma cukrów prostych: 116,30 g; Sól: 6,74 g; Błonnik pokarmowy: 31,31 g; | Wartość en. [kcal]: 2448,28 kcal; Białko ogółem: 71,63 g; Tłuszcz: 88,80 g; Kw. tł. nasyc.: 30,15 g; Węglowodany ogółem: 361,95 g; suma cukrów prostych: 86,98 g; Sól: 6,55 g; Błonnik pokarmowy: 41,54 g; | Wartość en. [kcal]: 2448,28 kcal; Białko ogółem: 71,63 g; Tłuszcz: 88,80 g; Kw. tł. nasyc.: 30,15 g; Węglowodany ogółem: 361,95 g; suma cukrów prostych: 86,98 g; Sól: 6,55 g; Błonnik pokarmowy: 41,54 g; | Wartość en. [kcal]: 2339,82 kcal; Białko ogółem: 107,80 g; Tłuszcz: 65,89 g; Kw. tł. nasyc.: 26,65 g; Węglowodany ogółem: 339,51 g; suma cukrów prostych: 98,46 g; Sól: 7,18 g; Błonnik pokarmowy: 24,91 g; |

| | 1 Szpital Gostynin DP Podstawowa | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu | 1 DP Niskocholesterolowa | 1 DP Bogatoresztkowa | 1 DP Ł. z ogr. wdz. soku 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 Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki ryżowe na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki ryżowe na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki ryżowe na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki ryżowe na mleku 350 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki ryżowe na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 10 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Płatki ryżowe na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Płatki ryżowe na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki ryżowe na mleku zmiśkowane 350 g Bułka wrocławska 100 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Pomidor bez skóry zmiśkowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml |
| II S | | | Jabłko gotowane (150g) 1 szt | | | Jabłko gotowane (150g) 1 szt | Jabłko (150g) 1 szt | Koktajl z jabłki i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml | Jabłko (150g) 1 szt | Jabłko gotowane (150g) 1 szt | | | Mus jabłkowy 100 g |
| Obiad | Jarzynowa 400 ml Filet z dorsza smażony 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Jarzynowa 250 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g Mandarynka 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Jarzynowa 400 ml Pulpet z dorsza 90 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Mix салат z sosem vinegret 40 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml |
| a | | | Sok marchwiowy 200 ml | | | Sok marchwiowy 200 ml | | | Sok marchwiowy 200 ml | | Sok marchwiowy 200 ml | | Sok marchwiowy 200 ml |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Ser topiony 30 g Pasta z soczewicy z marchewką 50 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Ser topiony 50 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Margaryna miękka 61% tł. 10 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Hummus 80 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 100 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Serek wiejski 80 g Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | |
| Pł | | | | Wafle ryżowe 3 szt | | | | | Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml | Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml | | Wafle ryżowe 3 szt | |
| | Wartość en. [kcal]: 2284.20 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasyc.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; suma cukrów prostych: 68.05 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; | Wartość en. [kcal]: 2463.95 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasyc.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; suma cukrów prostych: 100.42 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; | Wartość en. [kcal]: 2608.70 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasyc.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 394.01 g; suma cukrów prostych: 130.84 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; | Wartość en. [kcal]: 2193.27 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasyc.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; suma cukrów prostych: 71.25 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; | Wartość en. [kcal]: 2226.07 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasyc.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; suma cukrów prostych: 71.34 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; | Wartość en. [kcal]: 2608.70 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasyc.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 394.01 g; suma cukrów prostych: 130.84 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; | Wartość en. [kcal]: 2066.72 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasyc.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; suma cukrów prostych: 63.69 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 46.14 g; | Wartość en. [kcal]: 2226.35 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasyc.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; suma cukrów prostych: 49.29 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 49.62 g; | Wartość en. [kcal]: 1687.38 kcal; Białko ogółem: 70.32 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasyc.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 238.60 g; suma cukrów prostych: 41.07 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; | Wartość en. [kcal]: 2620.15 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasyc.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; suma cukrów prostych: 146.05 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; | Wartość en. [kcal]: 2273.09 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasyc.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 300.48 g; suma cukrów prostych: 64.07 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; | Wartość en. [kcal]: 2279.81 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasyc.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; suma cukrów prostych: 83.92 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; | Wartość en. [kcal]: 2368.69 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasyc.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; suma cukrów prostych: 145.11 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; |

| | 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 Kukrzykowa bezmleczna | 1 DP Ubogoneerget. | 1 DP Bogatobiałkowa | 1 DP Bezmleczna | 1 DP Vegetariańska | 1 DP Papkowata |
|-----------|---|---|---|--|--|--|---|--|--|---|--|---|--|
| Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Kiełbasa krakowska sucha 60 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 10 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Pasta warzywna 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica drobiowa 60 g Pomidor bez skóry zmkisowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml |
| II S | | | Jabłko gotowane (150g) 1 szt | | | Jabłko gotowane (150g) 1 szt | | Jabłko (150g) 1 szt | | Jabłko gotowane (150g) 1 szt | | | Mus jabłkowy 100 g |
| Obiad | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami 300 g Sos koperkowy 100 g Kiwi (100g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami 300 g Sos koperkowy 100 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami 300 g Sos koperkowy 80 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami 100 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami 300 g Sos koperkowy 100 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | 400 ml Risotto drobiowe z warzywami i brązowym ryżem 300 g Sos koperkowy 100 g Kiwi (100g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | | Zupa ziemniaczana z pomidorami 250 ml Risotto drobiowe z warzywami 300 g Sos koperkowy 100 g Kiwi (100g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami 300 g Sos koperkowy 80 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami 300 g Sos koperkowy 100 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami 300 g Sos koperkowy 80 g Banana (120g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami 200 g Kiełbasa Coleslaw 130 g Kiwi (100g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml Risotto drobiowe z warzywami zmkisowane 400 ml Risotto drobiowe z warzywami zmkisowane 300 g Brokuły gotowane puree 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml |
| o. | | | Sok marchwiowy 200 ml | | | Sok marchwiowy 200 ml | | Sok marchwiowy 200 ml | | Sok marchwiowy 200 ml | | | Sok marchwiowy 200 ml |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasztet drobiowy 60 g Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata b/c 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka zmkisowana 60 g Marchew gotowana puree 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml |
| Pn | | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 ml | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem i z otrębami pszennymi 200 ml | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | |
| | Wartość en. [kcal]: 2304.02 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; suma cukrów prostych: 78.74 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; | Wartość en. [kcal]: 2361.09 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; suma cukrów prostych: 100.24 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; | Wartość en. [kcal]: 2472.24 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; suma cukrów prostych: 130.35 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; | Wartość en. [kcal]: 2202.37 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; suma cukrów prostych: 95.37 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; | Wartość en. [kcal]: 2152.77 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; suma cukrów prostych: 97.13 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; | Wartość en. [kcal]: 2505.84 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 381.82 g; suma cukrów prostych: 130.67 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; | Wartość en. [kcal]: 1860.71 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; suma cukrów prostych: 69.32 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; | Wartość en. [kcal]: 1858.53 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; suma cukrów prostych: 63.39 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.41 g; | Wartość en. [kcal]: 1529.89 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 220.47 g; suma cukrów prostych: 46.72 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; | Wartość en. [kcal]: 2522.84 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 381.84 g; suma cukrów prostych: 130.69 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; | Wartość en. [kcal]: 2114.68 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; suma cukrów prostych: 78.88 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; | Wartość en. [kcal]: 2176.15 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; suma cukrów prostych: 84.60 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; | Wartość en. [kcal]: 2277.61 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; suma cukrów prostych: 123.18 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; |

| | 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 | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|--|---|--|---|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 2025-01-12 niedziela | Śniadanie | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Dymia pieczona z ziołami 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Dymia pieczona z ziołami 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 10 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Dymia pieczona z ziołami 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salała (liść) 10 g Dymia pieczona z ziołami 100 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Pasta z ciecierzy z warzywami 80 g Salała (liść) 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka zmiaskowany 60 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka zmiaskowany 60 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | | | | | |
| | | II S | | Jogurt owocowy 150 g | | Jogurt owocowy 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jabłko (150g) 1 szt | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt owocowy 150 g | | Jogurt owocowy 150 g | | Jogurt owocowy 150 g | | | | | |
| 2025-01-12 niedziela | Obiad | Zupa grysikowa 400 ml Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 170 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | | | Zupa grysikowa 400 ml Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 170 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | | | Zupa grysikowa 250 ml Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 170 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | | | Zupa grysikowa 400 ml Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 170 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | | | Zupa grysikowa 400 ml Kotlet z jaj smażony 90 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | | | Zupa grysikowa 400 ml Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 170 g 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 | | Ciasto drożdżowe 40 g | Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | | Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wedliną drobiową (30g) i salała (10g) 1 szt | | | | Ciasto drożdżowe namoczone 40 g | | | | | |
| 2025-01-12 niedziela | Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Salatka z ogórka kisz. 100 g Pomarańcza 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Salatka z ogórka kisz. 100 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Salatka z ogórka kisz. 100 g Pomarańcza 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Salatka z ogórka kisz. 100 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Salatka z ogórka kisz. 100 g Pomarańcza 1 szt Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Salatka z ogórka kisz. 100 g Pomarańcza 1 szt Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Margaryna miękka 61% tł. 10 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Salatka z ogórka kisz. 100 g Pomarańcza 1 szt Herbata b/c 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Salatka z ogórka kisz. 100 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Ser żółty 50 g Salatka z ogórka kisz. 100 g Pomarańcza 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka drobiowa zmiaskowana 60 g Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | | | | | | | | |
| | | Pt | Serek homogenizowany nat. 150 g | | | | | | Napój sojowy fortyfikowany wapniem PBE. EKO 1L 200 ml | Serek homogenizowany nat. 150 g | | | Napój sojowy fortyfikowany wapniem PBE. EKO 1L 200 ml | Serek homogenizowany nat. 150 g | | | | | |
| | Wartość en. [kcal]: 1994.58 kcal; Białko ogółem: 41.97 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; suma cukrów prostych: 82.77 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; | Wartość en. [kcal]: 2045.85 kcal; Białko ogółem: 41.44 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; suma cukrów prostych: 79.55 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g; | Wartość en. [kcal]: 2253.75 kcal; Białko ogółem: 50.07 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; suma cukrów prostych: 91.20 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; | Wartość en. [kcal]: 1944.98 kcal; Białko ogółem: 37.81 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; suma cukrów prostych: 84.53 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.52 g; | Wartość en. [kcal]: 2253.75 kcal; Białko ogółem: 50.07 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; suma cukrów prostych: 91.20 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; | Wartość en. [kcal]: 1813.88 kcal; Białko ogółem: 36.35 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; suma cukrów prostych: 50.82 g; Sól: 8.46 g; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; | Wartość en. [kcal]: 1595.13 kcal; Białko ogółem: 30.26 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 6.53 g; Węglowodany ogółem: 271.92 g; suma cukrów prostych: 46.22 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; | Wartość en. [kcal]: 1446.08 kcal; Białko ogółem: 29.05 g; Tłuszcz: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 238.02 g; suma cukrów prostych: 48.82 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; | Wartość en. [kcal]: 2379.40 kcal; Białko ogółem: 57.25 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 378.45 g; suma cukrów prostych: 88.98 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; | Wartość en. [kcal]: 1869.05 kcal; Białko ogółem: 25.65 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; suma cukrów prostych: 63.55 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; | Wartość en. [kcal]: 2552.09 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g; suma cukrów prostych: 82.56 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; | Wartość en. [kcal]: 2195.51 kcal; Białko ogółem: 44.13 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; suma cukrów prostych: 104.79 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; | Wartość en. [kcal]: 2195.51 kcal; Białko ogółem: 44.13 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 361.09 g; suma cukrów prostych: 104.79 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; | | | | | | |

| | 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 Cukrzykowa bezmleczna | 1 DP Ubogoenerget. | 1 DP Bogatobiałkowa | 1 DP Bezmleczna | 1 DP Wegetariańska | 1 DP Papkowata | |
|-----------|--|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Kasza kuskus na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza kuskus na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza kuskus na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza kuskus na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza kuskus na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza kuskus na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml | Kasza kuskus na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka 80 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza kuskus na mleku 350 ml wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Kasza kuskus na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka 60 g Pasta z pieczonego bakłażana 100 g Salata (liść) 10 g Cwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza kuskus na mleku 350 g Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Poledwica sopocka zmkisowana 60 g Cwikła z jabłkiem zmkisowana 100 g Kawa zbożowa z mlekkiem (cukier 10g) 300 ml | |
| II S | | Maślanka naturalna 200 ml | | | | Maślanka naturalna 200 ml | | Sok pomidorowy 200 ml | | Maślanka naturalna 200 ml | | | Maślanka naturalna 200 ml | |
| Obiad | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Makaron pszenny 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron pszenny 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Orzechy włoskie 10 g Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron razowy 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron razowy 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron pszenny 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron razowy 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron razowy 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron pszenny 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron pszenny 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron pszenny 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron pszenny 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron pszenny 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Makaron pszenny 200 g Twaróg 70 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml | Zupa marchewkowa 400 ml Kasza kuskus zmkisowana 200 g Sos mięsno-jarzynowy (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) 300 ml |
| o | | | Kisiel 150 g | | | Kisiel 150 g | | Kisiel b/c 150 g | | Kisiel 150 g | | | Kisiel 150 g | |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna 62% tł. 15 g Pieczeń myśliwska 60 g Mix salat 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna 62% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna 62% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Mix salat 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna 62% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna 62% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna 62% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Mix salat 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g Mix salat 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Margaryna 62% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Mix salat 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna 62% tł. 15 g Filet królewski z indyka 60 g Mix salat 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g Mix salat 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Pieczywo pszenne 80 g Margaryna 62% tł. 15 g Hummus 80 g Mix salat 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna 62% tł. 15 g Hummus 80 g Mix salat 10 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna 62% tł. 15 g Filet królewski z indyka zmkisowany 60 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | |
| Pi | | | | Sok pomidorowy 200 ml | | | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml Sok pomidorowy 100 ml | | Sok pomidorowy 200 ml | | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 150 ml Sok pomidorowy 100 ml | | Sok pomidorowy 200 ml | |
| | Wartość en. [kcal]: 2496.52 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 399.02 g; suma cukrów prostych: 88.47 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; | Wartość en. [kcal]: 2240.47 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; suma cukrów prostych: 92.64 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 17.87 g; | Wartość en. [kcal]: 2445.72 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 398.63 g; suma cukrów prostych: 126.14 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g; | Wartość en. [kcal]: 2120.97 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; suma cukrów prostych: 90.07 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; | Wartość en. [kcal]: 2039.80 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; suma cukrów prostych: 91.73 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; | Wartość en. [kcal]: 2445.72 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 398.63 g; suma cukrów prostych: 126.14 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g; | Wartość en. [kcal]: 1899.10 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; suma cukrów prostych: 80.51 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; | Wartość en. [kcal]: 1950.21 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; suma cukrów prostych: 68.54 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; | Wartość en. [kcal]: 1895.63 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; suma cukrów prostych: 58.56 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; | Wartość en. [kcal]: 2470.72 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; suma cukrów prostych: 126.14 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g; | Wartość en. [kcal]: 2294.81 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; suma cukrów prostych: 77.75 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; | Wartość en. [kcal]: 2322.17 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; suma cukrów prostych: 92.15 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; | Wartość en. [kcal]: 2624.58 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 433.55 g; suma cukrów prostych: 154.91 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.93 g; | |

| | 1 Szpital Gostynin DP Podstawowa | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu | 1 DP Niskocholesterolowa | 1 DP Bogatorestwkowa | 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 Pakowata | |
|-----------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Szynka królewicka 60 g Papryka 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Zacierka na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miódowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Zacierka na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miódowa drob. 60 g Pomidor 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Zacierka na mleku 350 ml Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynka królewicka 60 g Pomidor 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Zacierka na mleku 350 ml Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miódowa drob. 60 g Pomidor bez skóry 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Zacierka na mleku 350 ml Masło 82% tł. 15 g Połędwica miódowa drob. 60 g Papryka 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miódowa drob. 60 g Papryka 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Połędwica miódowa drob. 60 g Papryka 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 10 g Połędwica miódowa drob. 60 g Papryka 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Zacierka na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miódowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Połędwica miódowa drobiowa 60 g Papryka 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Zacierka na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Ser żółty 50 g Papryka 90 g Salata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Zacierka na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miódowa drobiowa zmiękowana 60 g Pomidor bez skóry zmiękowany 90 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Zacierka na mleku 350 ml Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Połędwica miódowa drobiowa zmiękowana 60 g Pomidor bez skóry zmiękowany 90 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml |
| II S | | | Kefir naturalny 200 ml | | | Kefir naturalny 200 ml | Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml | | Kefir naturalny 200 ml | | | | Kefir naturalny 200 ml | |
| Obiad | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż brązowy 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż biały 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż brązowy 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż brązowy 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż brązowy 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Sofferino 250 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż brązowy 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka z ciecierzycy z włoścyszyną (70g mięsa) 150 g Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Sofferino 400 ml Potrawka drobiowa gotowana z włoścyszyną (mięso 80g, sos 100g) 150 g Ryż biały 200 g Salata z sosem vinegret 40 g 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 | | | Mus owocowy 100 g | | | | Mus owocowy 100 g | |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Paszet z cukinii 100 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g Pomidor bez skóry 50 g Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml |
| PI | Jogurt owocowy 150 g | | | | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Sok pomidorowy 200 ml | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt owocowy 150 g | Sok pomidorowy 200 ml | Jogurt owocowy 150 g | | | |
| | Wartość en. [kcal]: 2344.76 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; suma cukrów prostych: 83.07 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; | Wartość en. [kcal]: 2444.94 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; suma cukrów prostych: 85.40 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; | Wartość en. [kcal]: 2591.94 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; suma cukrów prostych: 100.30 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; | Wartość en. [kcal]: 2261.44 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; suma cukrów prostych: 83.44 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 42.56 g; | Wartość en. [kcal]: 2274.51 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; suma cukrów prostych: 83.44 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 42.56 g; | Wartość en. [kcal]: 2591.94 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; suma cukrów prostych: 100.30 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; | Wartość en. [kcal]: 2258.46 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; suma cukrów prostych: 58.29 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 48.14 g; | Wartość en. [kcal]: 2193.91 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; suma cukrów prostych: 50.85 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 52.84 g; | Wartość en. [kcal]: 1777.23 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 226.59 g; suma cukrów prostych: 48.74 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; | Wartość en. [kcal]: 2591.94 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; suma cukrów prostych: 100.30 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; | Wartość en. [kcal]: 2318.36 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; suma cukrów prostych: 71.84 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; | Wartość en. [kcal]: 2418.98 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; suma cukrów prostych: 85.00 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; | Wartość en. [kcal]: 2380.64 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; suma cukrów prostych: 95.86 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; | |

| | 1 Szpital Gostynin DP Podstawowa | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu | 1 DP Niskocholesterolowa | 1 DP Bogatoresztkowa | 1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł. | 1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl. | 1 DP Cukrzykowa bezmleczna | 1 DP Ubogoenerget. | 1 DP Bogatobiałkowa | 1 DP Bezmleczna | 1 DP Wegetariańska | 1 DP Papkowata |
|-----------|--|---|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|
| Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Papryka 50 g Ogórek kiszony plasterki 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Ryż na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Salata lodowa 10 g Dymia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Papryka 50 g Ogórek kiszony plasterki 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Papryka 50 g Ogórek kiszony plasterki 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Papryka 50 g Ogórek kiszony plasterki 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Ryż na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Salata lodowa 10 g Dymia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Papryka 50 g Ogórek kiszony plasterki 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 60 g Papryka 50 g Ogórek kiszony plasterki 20 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Papryka 50 g Ogórek kiszony plasterki 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Ryż na mleku 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Dymia pieczona z ziołami 60 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 g Bułka wrocławska 130 g Pieczywo pszenne 80 g Masło 82% tł. 15 g Pastą z zielonego groszku 100 g Papryka 50 g Ogórek kiszony plasterki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 350 g Pieczywo pszenne 80 g Masło 82% tł. 15 g Pastą z zielonego groszku 100 g Papryka 50 g Ogórek kiszony plasterki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Ryż na mleku 350 ml Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 60 g Dymia pieczona puree 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml |
| II S | | Sok owocowo-warzywny 200 ml | | | | | Sok owocowo-warzywny 200 ml | | | | | | Sok owocowo-warzywny 200 ml |
| Obiad | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Banan (120g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Banan (120g) 0,5 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Burger warzywny 150 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Burger warzywny 150 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa koperkowa z makaronem 400 ml Burger warzywny 150 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130 g Mandarynka 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 150 g Puree ziemniaczane 200 g Marchew gotowana puree 150 g Puree bananowe 60 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml |
| P | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt | Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem roślinnym (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Ser żółty 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 100 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Twaróg 70 g Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g Roszponka 20 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Ser żółty 50 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pastą twarogową z koperkiem i oliwą 100 g Pomidor bez skóry zmiksowany 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml |
| Pł | | | Sok marchwiowy 200 ml | | | | Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml | | Sok marchwiowy 200 ml | | Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml | | Sok marchwiowy 200 ml |
| | Wartość en. [kcal]: 2391.83 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasycc.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; suma cukrów prostych: 82.23 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; | Wartość en. [kcal]: 2358.16 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasycc.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; suma cukrów prostych: 101.35 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; | Wartość en. [kcal]: 2560.16 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasycc.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 398.26 g; suma cukrów prostych: 128.05 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; | Wartość en. [kcal]: 2108.37 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasycc.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; suma cukrów prostych: 74.64 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; | Wartość en. [kcal]: 2106.65 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasycc.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; suma cukrów prostych: 88.38 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 42.93 g; | Wartość en. [kcal]: 2560.16 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasycc.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 398.26 g; suma cukrów prostych: 128.05 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; | Wartość en. [kcal]: 2227.43 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasycc.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Sól: 8.79 g; Błonnik pokarmowy: 48.89 g; | Wartość en. [kcal]: 2225.08 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasycc.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; suma cukrów prostych: 53.93 g; Sól: 9.63 g; Błonnik pokarmowy: 48.79 g; | Wartość en. [kcal]: 1736.10 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasycc.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 264.80 g; suma cukrów prostych: 75.34 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 40.10 g; | Wartość en. [kcal]: 2561.27 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasycc.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g; suma cukrów prostych: 128.29 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; | Wartość en. [kcal]: 2298.25 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasycc.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 331.74 g; suma cukrów prostych: 70.84 g; Sól: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; | Wartość en. [kcal]: 2200.72 kcal; Białko ogółem: 60.95 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasycc.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; suma cukrów prostych: 85.64 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; | Wartość en. [kcal]: 2468.94 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasycc.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 368.85 g; suma cukrów prostych: 126.60 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; |

| | 1 Szpital Gostynin DP Podstawowa | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu | 1 DP Niskocholesterolowa | 1 DP Bogatoresztkowa | 1 DP Ł. z ogr. wdz. soku 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 żytnie na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki żytnie na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki żytnie na mleku 350 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki żytnie na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki żytnie na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 10 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Płatki żytnie na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Szynkowa extra 30 g Filet królewski z indyka 30 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Płatki żytnie na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Salata (liść) 10 g Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki żytnie na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka 30 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki żytnie na mleku 350 g Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Filet królewski z indyka zmiaskowany 60 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml |
| II S | | Jogurt owocowy 150 g | | Jogurt owocowy 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jabłko (150g) 1 szt | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt owocowy 150 g | | Jogurt owocowy 150 g | | Jogurt owocowy 150 g | |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Kotlet mielony wp. smażony 90 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wedliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Kotlet z jaj smażony 90 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240 g Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | |
| P | | Ciasto drożdżowe 40 g | | Ciasto drożdżowe 40 g | Wafle ryżowe wielozłarniste 3 szt | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | | Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wedliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt | | | | Ciasto drożdżowe namoczone 40 g | |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka królewicka 60 g Pomidor 80 g Kiwi (100g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Pomidor 80 g Kiwi (100g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Pomidor bez skóry 80 g Kiwi (100g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Salata (liść) 10 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Twaróg 70 g Pomidor 80 g Kiwi (100g) 1 szt Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Kiwi (100g) 1 szt Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Margaryna miękka 61% tł. 10 g Twaróg 70 g Pomidor bez skóry 80 g Kiwi (100g) 1 szt Herbata b/c 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka drobiowa 60 g Pomidor 80 g Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Ser żółty 50 g Pomidor 80 g Kiwi (100g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Poledwica sopocka drobiowa zmiaskowana 60 g Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 300 ml |
| Pr | Serek homogenizowany nat. 150 g | | | | | | | Napój sojowy fortyfikowany wapniem PBE. EKO 1L 200 ml | Serek homogenizowany nat. 150 g | | Napój sojowy fortyfikowany wapniem PBE. EKO 1L 200 ml | Serek homogenizowany nat. 150 g | |
| | Wartość en. [kcal]: 2405.53 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasyc.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; suma cukrów prostych: 84.52 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; | Wartość en. [kcal]: 2625.87 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasyc.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; suma cukrów prostych: 91.70 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; | Wartość en. [kcal]: 2809.97 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasyc.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 379.64 g; suma cukrów prostych: 103.28 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; | Wartość en. [kcal]: 2417.22 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasyc.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; suma cukrów prostych: 88.46 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.21 g; | Wartość en. [kcal]: 2418.09 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasyc.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; suma cukrów prostych: 88.59 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.26 g; | Wartość en. [kcal]: 2290.32 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasyc.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; suma cukrów prostych: 52.17 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g; | Wartość en. [kcal]: 2114.68 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasyc.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 271.66 g; suma cukrów prostych: 45.45 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 46.77 g; | Wartość en. [kcal]: 1899.00 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasyc.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 239.93 g; suma cukrów prostych: 50.01 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; | Wartość en. [kcal]: 2426.58 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasyc.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 335.05 g; suma cukrów prostych: 75.66 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; | Wartość en. [kcal]: 2621.35 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 102.10 g; Kw. tł. nasyc.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; suma cukrów prostych: 85.68 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g; | Wartość en. [kcal]: 2687.76 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasyc.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; suma cukrów prostych: 113.48 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; | | |

| | 1 Szpital Gostynin DP Podstawowa | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu | 1 DP Niskocholesterolowa | 1 DP Bogatoresztkowa | 1 DP Ł. z ogr. wdz. soku zoł. | 1 DP z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl. | 1 DP Kukrzykowa bezmleczna | 1 DP Ubogoenerget. | 1 DP Bogatobiałkowa | 1 DP Bezmleczna | 1 DP Vegetariańska | 1 DP Papkowata | | |
|-------------------|----------------------------------|---|---|--|--|---|---|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 2025-01-17 piątek | Śniadanie | Makaron na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Makaron na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Makaron na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Makaron na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Makaron na mleku 350 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Makaron na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Makaron na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 120 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Makaron na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Mix салат 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Makaron na mleku 350 g Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | |
| | II S | Sok owocowo-warzywny 200 ml | | | | | | | | | | | | | |
| | Obiad | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 170 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Krupnik 250 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Pierogi leniwe 250 g Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik 400 g Filet z dorsza gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Krupnik zmiśowany 400 g Filet z dorsza gotowany na parze zmiśowany 90 g Puree ziemniaczane 200 g Warzywa po grecku puree 150 g Mus jabłkowy 100 g Kompot wieloowocowy (czarna porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml |
| | P | Ciasto drożdżowe 40 g | | | | | | | | | | | | | |
| | Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 30 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata b/c 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Ser topiony 50 g Salata (liść) 10 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiśowana 60 g Cwikla z jabłkiem 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | |
| | Pn | Serek Bieluch naturalny 150 g | | | | | | Kiwi (100g) 1 szt | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Serek Bieluch naturalny 150 g | | | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Serek Bieluch naturalny 150 g | |
| | | Wartość en. [kcal]: 2375.02 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasycc.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g; suma cukrów prostych: 84.20 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; | Wartość en. [kcal]: 2439.52 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasycc.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g; suma cukrów prostych: 86.58 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; | Wartość en. [kcal]: 2667.92 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasycc.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 391.72 g; suma cukrów prostych: 110.38 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; | Wartość en. [kcal]: 2334.27 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasycc.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; suma cukrów prostych: 89.12 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.84 g; | Wartość en. [kcal]: 2379.57 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasycc.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; suma cukrów prostych: 89.12 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.84 g; | Wartość en. [kcal]: 2667.92 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasycc.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; suma cukrów prostych: 71.51 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 48.40 g; | Wartość en. [kcal]: 2078.25 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasycc.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 48.40 g; | Wartość en. [kcal]: 2101.88 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasycc.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 300.22 g; suma cukrów prostych: 54.35 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; | Wartość en. [kcal]: 1847.20 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasycc.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 254.48 g; suma cukrów prostych: 70.24 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; | Wartość en. [kcal]: 2707.76 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasycc.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; suma cukrów prostych: 110.42 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; | Wartość en. [kcal]: 2340.17 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasycc.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; suma cukrów prostych: 98.22 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; | Wartość en. [kcal]: 2451.55 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasycc.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 319.95 g; suma cukrów prostych: 98.22 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; | Wartość en. [kcal]: 2694.87 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasycc.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; suma cukrów prostych: 130.02 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; | |

| | 1 Szpital Gostynin DP Podstawowa | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostrawna | 1 Szpital Gostynin DP Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu | 1 DP Niskocholesterolowa | 1 DP Bogatoresztkowa | 1 DP Ł. z ogr. wdz. soku 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 | |
|-------------------|----------------------------------|---|---|--|--|---|---|---|---|--|---|--|--|--|
| 2025-01-18 sobota | Śniadanie | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Polędwica miodowa drobiowa 30 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Polędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Dymia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Polędwica miodowa drobiowa 30 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Polędwica miodowa drobiowa 60 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Polędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Dymia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Polędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Polędwica miodowa drobiowa 30 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 10 g Polędwica miodowa drobiowa 30 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Roszponka 10 g Dymia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica miodowa drobiowa 60 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Ser topiony 25 g Pasta z czerwonej fasoli 50 g Roszponka 10 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Polędwica miodowa drobiowa zmięksowana 60 g Dymia pieczona z ziołami puree 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g Bułka wrocławska namoczona 130 g Masło 82% tł. 15 g Polędwica miodowa drobiowa zmięksowana 60 g Dymia pieczona z ziołami puree 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml |
| | | | Banan (120g) 1 szt | | | Banan (120g) 1 szt | | Kiwi (100g) 1 szt | Banan (120g) 1 szt | Kefir naturalny 200 ml | | | Puree bananowe 100 g | |
| 2025-01-18 sobota | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Kapuśta gotowana z mięsem wiewiórzym 150 g Łazanki (makaron) 200 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wiewiórzowo-wolowe 80g) 150 g Łazanki (makaron) 200 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wiewiórzowo-wolowe 80g) 150 g Makaron razowy świderki 200 g Jabłko (150g) 1 szt Orzechy włoskie 10 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wiewiórzowo-wolowe 80g) 150 g Makaron razowy świderki 200 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wiewiórzowo-wolowe 80g) 150 g Łazanki (makaron) 200 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wiewiórzowo-wolowe 80g) 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wiewiórzowo-wolowe 80g) 150 g Makaron razowy świderki 150 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wiewiórzowo-wolowe 80g) 150 g Łazanki (makaron) 200 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Kapuśta gotowana z grochem 150 g Łazanki (makaron) 200 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Kapuśta gotowana z grochem 150 g Łazanki (makaron) 200 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g Kapuśta gotowana z grochem 150 g Łazanki (makaron) 200 g Jabłko (150g) 1 szt Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami zmiększonymi 400 g Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wiewiórzowo-wolowe 80g) 150 g Puree ziemniaczane 200 g Puree z marchwi i selera z olejem 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml | |
| | | | Kisiel 150 g | | | Kisiel 150 g | | Kisiel b/c 150 g | | Budyń 150 g | | | Kisiel 150 g | |
| 2025-01-18 sobota | Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Kiełbasa krakowska sucha 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Ogórek kiszony plaster 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab pieczony 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab pieczony 30 g Białko jaja gotowanego 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Kiełbasa krakowska sucha 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab pieczony 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Schab pieczony 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Schab pieczony 30 g Jajko gotowane 1 szt Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 100 g Margaryna miękka 61% tł. 10 g Schab pieczony 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Herbata b/c 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab pieczony 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Schab pieczony 30 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Pasztet warzywny 50 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Schab pieczony zmiększowany 60 g Mus jabłkowy 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | |
| | | | Serek homogenizowany waniliowy 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Serek homogenizowany waniliowy 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Serek homogenizowany nat. 150 g | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Serek homogenizowany 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Serek homogenizowany waniliowy 150 g | | |
| 2025-01-18 sobota | Pi | Wartość en. [kcal]: 2454,17 kcal; Białko ogółem: 112,71 g; Tłuszcz: 68,89 g; Kw. tł. nasy.: 28,98 g; Węglowodany ogółem: 356,32 g; suma cukrów prostych: 91,67 g; Sól: 8,69 g; Błonnik pokarmowy: 33,50 g; | Wartość en. [kcal]: 2524,11 kcal; Białko ogółem: 122,07 g; Tłuszcz: 68,78 g; Kw. tł. nasy.: 30,09 g; Węglowodany ogółem: 364,32 g; suma cukrów prostych: 99,85 g; Sól: 5,62 g; Błonnik pokarmowy: 20,57 g; | Wartość en. [kcal]: 2635,14 kcal; Białko ogółem: 109,29 g; Tłuszcz: 61,21 g; Kw. tł. nasy.: 26,75 g; Węglowodany ogółem: 416,48 g; suma cukrów prostych: 135,10 g; Sól: 6,09 g; Błonnik pokarmowy: 22,74 g; | Wartość en. [kcal]: 2322,60 kcal; Białko ogółem: 109,00 g; Tłuszcz: 59,10 g; Kw. tł. nasy.: 23,14 g; Węglowodany ogółem: 345,89 g; suma cukrów prostych: 83,53 g; Sól: 6,53 g; Błonnik pokarmowy: 33,94 g; | Wartość en. [kcal]: 2444,09 kcal; Białko ogółem: 115,59 g; Tłuszcz: 69,57 g; Kw. tł. nasy.: 27,91 g; Węglowodany ogółem: 350,37 g; suma cukrów prostych: 98,24 g; Sól: 6,84 g; Błonnik pokarmowy: 42,76 g; | Wartość en. [kcal]: 2646,92 kcal; Białko ogółem: 104,15 g; Tłuszcz: 65,75 g; Kw. tł. nasy.: 28,22 g; Węglowodany ogółem: 413,88 g; suma cukrów prostych: 133,59 g; Sól: 5,76 g; Błonnik pokarmowy: 22,09 g; | Wartość en. [kcal]: 2129,82 kcal; Białko ogółem: 103,20 g; Tłuszcz: 59,39 g; Kw. tł. nasy.: 26,83 g; Węglowodany ogółem: 301,73 g; suma cukrów prostych: 67,15 g; Sól: 5,30 g; Błonnik pokarmowy: 34,75 g; | Wartość en. [kcal]: 2080,07 kcal; Białko ogółem: 93,18 g; Tłuszcz: 59,90 g; Kw. tł. nasy.: 12,88 g; Węglowodany ogółem: 301,12 g; suma cukrów prostych: 58,15 g; Sól: 5,63 g; Błonnik pokarmowy: 42,93 g; | Wartość en. [kcal]: 1878,75 kcal; Białko ogółem: 95,58 g; Tłuszcz: 54,35 g; Kw. tł. nasy.: 22,63 g; Węglowodany ogółem: 246,70 g; suma cukrów prostych: 61,68 g; Sól: 4,73 g; Błonnik pokarmowy: 34,67 g; | Wartość en. [kcal]: 2636,34 kcal; Białko ogółem: 118,86 g; Tłuszcz: 72,63 g; Kw. tł. nasy.: 32,29 g; Węglowodany ogółem: 386,78 g; suma cukrów prostych: 112,24 g; Sól: 6,41 g; Błonnik pokarmowy: 19,95 g; | Wartość en. [kcal]: 2194,68 kcal; Białko ogółem: 98,48 g; Tłuszcz: 62,15 g; Kw. tł. nasy.: 15,03 g; Węglowodany ogółem: 324,00 g; suma cukrów prostych: 64,13 g; Sól: 5,91 g; Błonnik pokarmowy: 32,72 g; | Wartość en. [kcal]: 2603,02 kcal; Białko ogółem: 103,97 g; Tłuszcz: 77,42 g; Kw. tł. nasy.: 30,50 g; Węglowodany ogółem: 386,40 g; suma cukrów prostych: 93,87 g; Sól: 6,64 g; Błonnik pokarmowy: 40,01 g; | Wartość en. [kcal]: 2657,26 kcal; Białko ogółem: 123,34 g; Tłuszcz: 69,65 g; Kw. tł. nasy.: 28,21 g; Węglowodany ogółem: 395,07 g; suma cukrów prostych: 155,45 g; Sól: 6,18 g; Błonnik pokarmowy: 26,81 g; |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | 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 | Kasza jęczmienna na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 g Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Pieczywo razowe 130 g Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml | Pieczywo razowe 100 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 g Bułka wrocławska 130 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 80 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 g Pieczywo pszenne 80 g Masło 82% tł. 15 g Twaróg 100 g Salata (2 liście) 20 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml |
| II S | | Jabłko gotowane (150g) 1 szt | | Jabłko gotowane (150g) 1 szt | | Jabłko gotowane (150g) 1 szt | Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g | | Kefir naturalny 200 ml | | | | Mus jabłkowy 100 g |
| Obiad | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mandarynka 1 szt | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Banan (120g) 0,5 | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mandarynka 1 szt | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Banan (120g) 0,5 | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mandarynka 1 szt | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mandarynka 1 szt | Rosół z makaronem 250 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mandarynka 1 szt | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mandarynka 1 szt | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mandarynka 1 szt | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mandarynka 1 szt | Rosół jarski z makaronem 400 ml Tofu w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Mandarynka 1 szt | Rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Banan puree 0,5 | Rosół z makaronem zmiaskowany 400 ml Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym zmiaskowany 70 g Puree ziemniaczane 200 g Bukiet warzyw gotowanych puree 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Banan puree 0,5 |
| 2025-01-19 niedziela | | | Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt | | | Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt | Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt | | | Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt | | | Kanapka z bulki wroc. (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jabłkiem i jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jabłkiem i jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jabłkiem i jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g Herbata b/c 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g Herbata b/c 300 ml | Bułka wrocławska 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Pieczywo pszenne 80 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml | Bułka wrocławska namoczona 130 g Margaryna miękka 61% tł. 15 g Szynka miódowa z indyka zmiaskowana 60 g Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml |
| Pr | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jabłko (150g) 1 szt | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g | Otręby pszenne 3 g | Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g |
| | Wartość en. [kcal]: 2365.34 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 349.97 g; suma cukrów prostych: 85.08 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; | Wartość en. [kcal]: 2520.68 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; suma cukrów prostych: 90.10 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; | Wartość en. [kcal]: 2817.49 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 405.61 g; suma cukrów prostych: 101.90 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; | Wartość en. [kcal]: 2357.97 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; suma cukrów prostych: 86.45 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 44.65 g; | Wartość en. [kcal]: 2323.78 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; suma cukrów prostych: 86.92 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.51 g; | Wartość en. [kcal]: 2817.49 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 405.61 g; suma cukrów prostych: 101.90 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; | Wartość en. [kcal]: 2360.69 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 53.60 g; | Wartość en. [kcal]: 2360.44 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; suma cukrów prostych: 50.00 g; Sól: 8.88 g; Błonnik pokarmowy: 58.19 g; | Wartość en. [kcal]: 1856.40 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 244.83 g; suma cukrów prostych: 51.78 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.89 g; | Wartość en. [kcal]: 2862.74 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 401.76 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; | Wartość en. [kcal]: 2271.29 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; | Wartość en. [kcal]: 2364.16 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; suma cukrów prostych: 85.64 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; | Wartość en. [kcal]: 2826.92 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 407.35 g; suma cukrów prostych: 119.57 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; |

Oznaczenia wskaźników odż.:

*Wartość en. [kcal] - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
Kw. tł. nasyc. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,*