

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Arbuz 160 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 100 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej 50 g , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2398.72 kcal; Białko ogółem: 152.81 g; Tłuszcz: 85.43 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; WW: 26.68 Por; Sód: 3356.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.34 g;		
sobota 2025-06-28 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Arbuz 160 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 100 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej 50 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2351.92 kcal; Białko ogółem: 151.74 g; Tłuszcz: 85.13 g; Węglowodany ogółem: 256.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; WW: 25.76 Por; Sód: 3273.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.29 g;		
sobota 2025-06-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Fasolka szparagowa z wody 100 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Arbuz 160 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej 50 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2528.38 kcal; Białko ogółem: 158.95 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; WW: 30.77 Por; Sód: 3246.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.91 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek świeży 60 g, Herbata z cukrem 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Arbuz 160 g ,	Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Ser fawita plastry 50 g , Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2665.29 kcal; Białko ogółem: 145.90 g; Tłuszcz: 99.22 g; Węglowodany ogółem: 299.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; WW: 29.90 Por; Sód: 2688.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cukrem 250 ml , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLEKO), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Arbuz 160 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2645.59 kcal; Białko ogółem: 160.49 g; Tłuszcz: 89.52 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; WW: 31.14 Por; Sód: 3147.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.77 g;		
niedziela 2025-06-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejpfrut 130 g ,	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1891.04 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 232.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; WW: 23.29 Por; Sód: 2979.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.92 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 100 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejfrut 130 g ,	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Chleb razowy 80 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 1891.04 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 232.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; WW: 23.29 Por; Sód: 2979.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.92 g;		
niedziela 2025-06-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN) , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g (JAJA , MLEKO , SIARCZANY), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 100 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2345.31 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; WW: 34.17 Por; Sód: 3069.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.77 g;		
niedziela 2025-06-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2563.33 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; WW: 34.15 Por; Sód: 3453.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g (JAJA , MLEKO , SIARCZANY), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 100 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2399.49 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; WW: 33.92 Por; Sód: 3069.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.76 g;		

poniedziałek 2025-06-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g, Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Salatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor 60 g, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, II Śniadanie: Celestynka 1 szt, Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa wiosenna z kalarepką 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Salatka grecka 120 g (MLEKO), Pomarańcza 150 g,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2284.74 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 236.99 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; WW: 23.77 Por; Sód: 2607.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.42 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa (schab wieprz. wędz., parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor 60 g , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt , II Śniadanie: Celestynka 1 szt , Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa wiosenna z kalarepką 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2348.17 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 98.62 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; WW: 25.21 Por; Sód: 2820.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pyzdra schabowa (schab wieprz. wędz., parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa wiosenna z kalarepką 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2618.95 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 94.08 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; WW: 33.45 Por; Sód: 3454.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.81 g;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa (schab wieprz. wędz., parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa wiosenna z kalarepką 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g , Musztarda 15 g (GORCZYCA), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2777.17 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 107.44 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; WW: 33.64 Por; Sód: 3455.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.71 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa wiosenna z kalarepką 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2690.95 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 97.68 g; Węglowodany ogółem: 336.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; WW: 33.65 Por; Sód: 3454.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.81 g;		

wtorek 2025-07-01		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Dżem porcjowy 1 szt , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2426.43 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; WW: 31.09 Por; Sód: 1869.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.10 g;		