

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sałata mix 10 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Jabłko 150 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	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 z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2787.30 kcal; Białko ogółem: 164.72 g; Tłuszcz: 93.39 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; WW: 33.55 Por; Sód: 3098.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.70 g;		

niedziela 2024-12-01		
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), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Roszponka 10 g, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 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 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g, Chleb razowy, graham 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 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 1990.15 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 64.86 g; Węglowodany ogółem: 235.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; WW: 23.43 Por; Sód: 3173.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.13 g;		

niedziela 2024-12-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml, Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 1 szt (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, Roszponka 10 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 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto kolorowe 100 g (GLUTEN , JAJA),	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), Pomidor 60 g, 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 : 2448.65 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 72.89 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; WW: 33.08 Por; Sód: 3328.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.47 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenenny 120 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 , Roszponka 10 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 120 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto kolorowe 100 g (GLUTEN , JAJA),	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 , Pomidor 60 g , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2576.26 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; WW: 33.08 Por; Sód: 3610.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.35 g;		
niedziela 2024-12-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 szt (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 , Roszponka 10 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 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto kolorowe 100 g (GLUTEN , JAJA),	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), Pomidor 60 g , 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 : 2502.83 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; WW: 32.83 Por; Sód: 3327.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.46 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02		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), Papryka świeża 60 g , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Sok owocowo-warzywny 1 szt , Celestynka 1 szt , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 0.1 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Pomarańcza 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 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: Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2264.54 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 87.56 g; Węglowodany ogółem: 259.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g; WW: 26.05 Por; Sód: 2464.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g;		
poniedziałek 2024-12-02		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pyzdra schabowa (schab wieprz. wędz, parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 60 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 1 szt ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Banan 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2750.90 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; WW: 39.07 Por; Sód: 3277.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.47 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Papryka świeża 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Sok owocowo-warzywny 1 szt ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Banan 150 g ,	Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g , Musztarda 15 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2918.52 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 97.09 g; Węglowodany ogółem: 395.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; WW: 39.50 Por; Sód: 3276.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g;		
poniedziałek 2024-12-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Pomidor z kielkami i ziarnami słonecznika 60 g , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 1 szt ,	Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Banan 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2794.29 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 87.27 g; Węglowodany ogółem: 385.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; WW: 38.51 Por; Sód: 3280.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.48 g;		
wtorek 2024-12-03 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Ogórek świeży 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata zielona 0.0 g ,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Gruszka 1 szt , Podwieczorek: Twarożek z kielkami 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,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2366.44 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 75.18 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; Błonnik pokarmowy: 42.91 g; WW: 29.42 Por; Sód: 2370.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.18 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Gruszka 1 szt ,	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 bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2412.04 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 68.58 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; WW: 33.99 Por; Sód: 1822.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.98 g;		
wtorek 2024-12-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Gruszka 1 szt ,	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 bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2507.98 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; WW: 34.19 Por; Sód: 1823.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.00 g;		
wtorek 2024-12-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Gruszka 1 szt ,	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 bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2484.04 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; WW: 34.19 Por; Sód: 1822.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.98 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Ogórek kiszony 60 g, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Podwieczorek: Pomarańcza 1 szt,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Pomidor 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2800.48 kcal; Białko ogółem: 182.22 g; Tłuszcz: 115.40 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; WW: 30.85 Por; Sód: 2445.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g;		
środa 2024-12-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO , SELER), Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 1 szt,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2801.79 kcal; Białko ogółem: 171.67 g; Tłuszcz: 97.25 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; WW: 34.40 Por; Sód: 2436.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g;		
środa 2024-12-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Ogórek kiszony 60 g, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 1 szt,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2836.44 kcal; Białko ogółem: 167.39 g; Tłuszcz: 100.16 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; WW: 33.78 Por; Sód: 2847.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO, SELER), Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szyнка got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN, MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2873.79 kcal; Białko ogółem: 170.59 g; Tłuszcz: 100.85 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; WW: 34.60 Por; Sód: 2436.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szyнка pieczona (szyńska wp. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 80 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Kiwi 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN, JAJA), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Jabłko 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szyńska beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Rukola 10 g , Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2186.10 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g; WW: 26.83 Por; Sód: 3664.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.25 g;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szyńska pieczona (szyńska wp. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 80 g , Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml , Kiwi 100 g ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN, JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Ciasto 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER), Szyńska beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, GORCZYCA), Rukola 10 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2726.17 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 476.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; WW: 47.52 Por; Sód: 3838.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.05 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 80 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Kotlet mielony wieprzowy-smażony 100 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Rukola 10 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2843.67 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 81.57 g; Węglowodany ogółem: 476.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; WW: 47.62 Por; Sód: 2901.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.39 g;		
czwartek 2024-12-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 80 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, GORCZYCA), Rukola 10 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2798.17 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 477.41 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; WW: 47.72 Por; Sód: 3838.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.05 g;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa lna na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Kefir 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g, Celestynka 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata mix 10 g, Pomidor 60 g, Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2669.74 kcal; Białko ogółem: 143.71 g; Tłuszcz: 93.55 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; Błonnik pokarmowy: 43.12 g; WW: 32.60 Por; Sód: 2244.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.22 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Drożdżówka 1 szt (GLUTEN, JAJA), Sok owocowy 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Grejpfrut 130 g ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Pomidor 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2966.44 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 91.32 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; WW: 40.40 Por; Sód: 2271.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.39 g;		
piątek 2024-12-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Drożdżówka 1 szt (GLUTEN, JAJA),	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Jabłko 150 g ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Salata mix 10 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3333.82 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 114.29 g; Węglowodany ogółem: 444.36 g; Błonnik pokarmowy: 38.60 g; WW: 44.26 Por; Sód: 2443.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.75 g;		
piątek 2024-12-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Drożdżówka 1 szt (GLUTEN, JAJA), Sok owocowy 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Grejpfrut 130 g ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Pomidor 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2966.44 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 91.32 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; WW: 40.40 Por; Sód: 2271.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.39 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata lodowa 10 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż brazowy na sypko 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2391.84 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 86.26 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; Błonnik pokarmowy: 40.64 g; WW: 28.15 Por; Sód: 4276.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.31 g;		
sobota 2024-12-07		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pomidor z kiełkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2506.64 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; WW: 34.81 Por; Sód: 3458.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g;		
sobota 2024-12-07		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2646.39 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 78.32 g; Węglowodany ogółem: 363.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; WW: 36.20 Por; Sód: 3882.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.19 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2578.64 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 77.61 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; WW: 35.01 Por; Sód: 3458.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g;		

niedziela 2024-12-08		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kakao b/cukru 250 ml, Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz. drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA, MLEKO, SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO), Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2247.91 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 79.06 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g; WW: 28.12 Por; Sód: 2662.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g;		

niedziela 2024-12-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml, Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz. drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Piernik 70 g (GLUTEN, JAJA),	Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA, MLEKO, SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2615.61 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; WW: 35.62 Por; Sód: 2804.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.88 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szyńka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Kotlet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA) , Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g , Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka z selera,ogórka i kukurydzy 150 g (JAJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2811.21 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 100.56 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g; WW: 35.88 Por; Sód: 3996.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.25 g;		
niedziela 2024-12-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szyńka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2651.61 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.92 g; WW: 35.72 Por; Sód: 2804.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.88 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO) , Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA) , Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER) , Papryka świeża 60 g , Sałata lodowa 10 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM) , Masło 5 g (MLEKO) , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM) , Sałata lodowa 15 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO) , Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA) , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 1 szt ,	Flaczki z kurczaka 350 g (GLUTEN , SELER) , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO) , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO) , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2495.61 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 94.25 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; WW: 27.96 Por; Sód: 1712.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.00 g;		
poniedziałek 2024-12-09		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO) , Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM) , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) , Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA) , Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER) , Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA) , Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Jogurt skyr 1 szt ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO) , Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA) , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Flaczki z kurczaka 350 g (GLUTEN , SELER) , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN) , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO) , Herbata z cytryną 250 ml , Gruszka 1 szt , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO) , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2858.53 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 101.93 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; WW: 35.79 Por; Sód: 1989.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.19 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki , jaj i cebulki 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Jogurt skyr 1 szt ,	Zupa jarzynowa 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Flaczki z kurczaka 350 g (GLUTEN , SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Gruszka 1 szt , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 3014.24 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 118.28 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; WW: 35.68 Por; Sód: 1945.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.03 g;		
poniedziałek 2024-12-09Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Jogurt skyr 1 szt ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Flaczki z kurczaka 350 g (GLUTEN , SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Ser topiony 40 g (MLEKO), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Gruszka 1 szt , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2974.49 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 113.05 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; WW: 35.96 Por; Sód: 1968.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.00 g;		