

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Sałata mix 10 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g , Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2471.11 kcal; Białko ogółem: 144.31 g; Tłuszcz: 93.62 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; WW: 28.35 Por; Sód: 2915.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.43 g;		
wtorek 2024-12-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Pomidor 60 g , Sałata mix 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Miód porcjowy 25 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g , Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2904.05 kcal; Białko ogółem: 154.24 g; Tłuszcz: 96.28 g; Węglowodany ogółem: 437.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; WW: 43.59 Por; Sód: 2822.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g;		
wtorek 2024-12-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Pomidor 60 g , Sałata mix 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Miód porcjowy 25 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz. średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2963.59 kcal; Białko ogółem: 160.05 g; Tłuszcz: 104.21 g; Węglowodany ogółem: 418.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; WW: 41.68 Por; Sód: 2794.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Pomidor 60 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Miód porcjowy 25 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g, Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2976.05 kcal; Białko ogółem: 153.16 g; Tłuszcz: 99.88 g; Węglowodany ogółem: 438.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; WW: 43.79 Por; Sód: 2822.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g;		
środa 2024-12-11 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata lodowa 15 g,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2067.71 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 60.54 g; Węglowodany ogółem: 265.70 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; WW: 26.66 Por; Sód: 1357.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.19 g;		
środa 2024-12-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszemny 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Dżem porcjowy 1 szt, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g, Posiłek nocny: Serek z polewą owocową 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2644.79 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 61.25 g; Węglowodany ogółem: 405.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; WW: 40.44 Por; Sód: 2795.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Kotlet drobiowy panierowany smażony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Leczo z cukini i kielbasy mr. 350 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sałata mix 20 g, Kiwi 100 g, Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2748.41 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 82.23 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; WW: 37.75 Por; Sód: 2857.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.38 g;		
środa 2024-12-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Dżem porcjowy 1 szt, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g, Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2716.79 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 64.85 g; Węglowodany ogółem: 407.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; WW: 40.64 Por; Sód: 2795.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g;		
czwartek 2024-12-12 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 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO , SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Ogórek kiszony 60 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata zielona 10 g, Celestynka 1 szt,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt,	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g, Sałata zielona 10 g, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2520.45 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 102.70 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; WW: 30.83 Por; Sód: 4267.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.80 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Ogórek kiszony 60 g, Celestynka 1 szt ,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Salata zielona 10 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Miód porcjowy 25 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2577.47 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 399.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; WW: 40.02 Por; Sód: 4201.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.84 g;		
czwartek 2024-12-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z s.topionego i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Ogórek kiszony 60 g, Celestynka 1 szt ,	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Salatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Salata zielona 10 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Miód porcjowy 25 g , Posiłek nocny: Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2801.40 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 99.42 g; Węglowodany ogółem: 415.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; WW: 41.73 Por; Sód: 4043.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.33 g;		
czwartek 2024-12-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Ogórek kiszony 60 g, Celestynka 1 szt ,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Salata zielona 10 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Miód porcjowy 25 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2649.47 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 90.76 g; Węglowodany ogółem: 400.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; WW: 40.22 Por; Sód: 4201.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 1 szt , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g , Brokuły gotowane z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2533.03 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g; WW: 34.35 Por; Sód: 2181.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.01 g;		
piątek 2024-12-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g , Brokuły gotowane z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Banan 150 g ,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2863.86 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 67.80 g; Węglowodany ogółem: 456.49 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; WW: 45.29 Por; Sód: 2297.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.99 g;		
piątek 2024-12-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g , Brokuły gotowane z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Banan 150 g ,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA, MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor 60 g , Roszponka 10 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2942.60 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 94.91 g; Węglowodany ogółem: 457.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; WW: 45.58 Por; Sód: 2928.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.26 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Brokuły gotowane z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogurtem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Roszponka 10 g, Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2935.86 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 71.40 g; Węglowodany ogółem: 457.75 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; WW: 45.49 Por; Sód: 2297.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.99 g;		
sobota 2024-12-14 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Mandarynka 150 g, II Śniadanie: Serwatka truskawkowa 1 szt,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Jabłko 150 g, Podwieczorek: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2185.84 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 280.38 g; Błonnik pokarmowy: 41.10 g; WW: 28.04 Por; Sód: 3090.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.95 g;		
sobota 2024-12-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2591.08 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 68.62 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; WW: 37.16 Por; Sód: 2817.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.21 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Herbata z cytryną 250 ml, Dżem porcjowy 1 szt, Mandarynka 150 g,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Jabłko 150 g, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser fawita plastry 50 g, Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2953.50 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 89.22 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; WW: 42.75 Por; Sód: 1658.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.50 g;		
sobota 2024-12-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Herbata z cukrem 250 ml, Dżem porcjowy 1 szt, Mandarynka 150 g,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2783.37 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 405.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; WW: 40.31 Por; Sód: 2815.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.20 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), Pomidor z kielkami 60 g, Sałata mix 10 g, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Sałatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2282.14 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; Błonnik pokarmowy: 39.41 g; WW: 26.12 Por; Sód: 3078.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.46 g;		
niedziela 2024-12-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kielkami 60 g, Sałata mix 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA), Kiwi 100 g,	Sałatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2607.49 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 81.43 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; WW: 34.73 Por; Sód: 2749.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.61 g;		
niedziela 2024-12-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), Pomidor z kielkami 60 g, Sałata mix 10 g,	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA), Kiwi 100 g,	Sałatka szwedzka 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2763.03 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz: 89.80 g; Węglowodany ogółem: 357.47 g; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; WW: 35.62 Por; Sód: 3507.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.12 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kielkami 60 g, Sałata mix 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA), Kiwi 100 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2679.49 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 85.03 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; WW: 34.93 Por; Sód: 2749.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.61 g;		
poniedziałek 2024-12-16 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), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Szynka delikatesowa z fileta (gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Mus warzywny 1 szt, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Mandarynka 150 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz. drobnorozr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2481.47 kcal; Białko ogółem: 140.67 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.57 g; WW: 30.64 Por; Sód: 2245.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.69 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 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), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szyńka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Mus warzywny 1 szt,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2799.55 kcal; Białko ogółem: 132.47 g; Tłuszcz: 79.67 g; Węglowodany ogółem: 403.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; WW: 40.09 Por; Sód: 2188.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.32 g;		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser topiony 40 g (MLEKO), Szyńka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Mus warzywny 1 szt,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Ryż brazowy na sypko 200 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2968.86 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 92.49 g; Węglowodany ogółem: 410.49 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; WW: 40.92 Por; Sód: 2351.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g;		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szyńka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Mus warzywny 1 szt,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2871.55 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 83.27 g; Węglowodany ogółem: 404.29 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; WW: 40.29 Por; Sód: 2188.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.32 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła,jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA , MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 80 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Sok owocowo-warzywny 1 szt, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Papryka świeża 60 g, Roszponka 10 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2114.15 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 236.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; WW: 23.71 Por; Sód: 2336.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.65 g;		
wtorek 2024-12-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 80 g, Sałatka z brokuła,jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Cynamonka 1 szt,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Roszponka 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2754.67 kcal; Białko ogółem: 137.57 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 406.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; WW: 40.41 Por; Sód: 2838.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.85 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa fasolowa z makaronem 450 g (GLUTEN , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Cynamonka 1 szt,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Roszponka 10 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2897.16 kcal; Białko ogółem: 142.77 g; Tłuszcz: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 420.46 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; WW: 41.84 Por; Sód: 2826.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.14 g;		
wtorek 2024-12-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Cynamonka 1 szt,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Roszponka 10 g, Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2816.41 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 405.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; WW: 40.35 Por; Sód: 2841.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.81 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18 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), Salátka z papryki świeżej z pomidorem 60 g , Ser mozzarella 50 g , Salátka mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynekowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompót wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczerek: Mandarynka 150 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzyny 350 g (SELER), Szynek kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Salátka lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 1 szt , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2487.87 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; WW: 30.69 Por; Sód: 3912.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.62 g;		
środa 2024-12-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), 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), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Salátka mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompót wieloowocowy z cukrem 200 ml , Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzyny 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Szynek kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Salátka lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2729.58 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 80.42 g; Węglowodany ogółem: 391.19 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; WW: 38.84 Por; Sód: 3406.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.82 g;		
środa 2024-12-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Salátka mix 10 g , Ser mozzarella 50 g , Salátka z papryki świeżej z pomidorem 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Pomidor z kielkami 60 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompót wieloowocowy z cukrem 200 ml , Gruszka 1 szt , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzyny 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Szynek kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Salátka lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2852.16 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 400.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; WW: 39.89 Por; Sód: 4106.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pomidor 60 g, Ser mozzarella 50 g, Sałata mix 10 g, Pomidor z kiełkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 150 g, Brokuły gotowany z wody 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzyskami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2801.58 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; WW: 39.04 Por; Sód: 3406.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.82 g;		
czwartek 2024-12-19 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Jabłko 150 g, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz., parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2373.98 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; WW: 29.93 Por; Sód: 2912.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g;		
czwartek 2024-12-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Dżem porcjowy 1 szt, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Banan 150 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz., parzony) 50 g, Pomidor z kiełkami 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2655.02 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 70.69 g; Węglowodany ogółem: 394.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; WW: 39.40 Por; Sód: 2739.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.36 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Dżem porcjowy 1 szt, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Banan 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa gotowana w sosie chrzanowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN, MLEKO, SIARCZANY), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor z kielkami i ziamami słonecznika 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2767.80 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 97.44 g; Węglowodany ogółem: 401.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; WW: 40.19 Por; Sód: 3450.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.81 g;		
czwartek 2024-12-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Dżem porcjowy 1 szt, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Banan 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor z kielkami i ziamami słonecznika 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2727.02 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 395.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; WW: 39.60 Por; Sód: 2739.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.36 g;		