

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Ogórek świeży 60 g , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Jabłko 150 g ,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2393.24 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; WW: 30.24 Por; Sód: 2685.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g;		
piątek 2024-12-20		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Ogórek świeży 60 g , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Pomidor 60 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2393.24 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; WW: 30.24 Por; Sód: 2685.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 1 szt,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem fetą 350 g (GLUTEN , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2724.82 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 390.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; WW: 38.71 Por; Sód: 2957.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g;		
piątek 2024-12-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	Zupa rumfordzka 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 1 szt,	Racuchy drożdżowe 200 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3063.80 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 107.30 g; Węglowodany ogółem: 391.67 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; WW: 38.88 Por; Sód: 2909.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g;		
piątek 2024-12-20 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), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 1 szt,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem fetą 350 g (GLUTEN , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2779.00 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 387.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; WW: 38.46 Por; Sód: 2956.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.20 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 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 , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Grejpfrut 130 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udka z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Sok pomidorowy 200 ml ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2448.93 kcal; Białko ogółem: 158.19 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 272.13 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; WW: 27.29 Por; Sód: 3341.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g;		
sobota 2024-12-21 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), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Grejpfrut 130 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udka z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2448.93 kcal; Białko ogółem: 158.19 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 272.13 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; WW: 27.29 Por; Sód: 3341.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g;		
sobota 2024-12-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Grejpfrut 130 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udka z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kiwi 100 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Rukola 20 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2269.76 kcal; Białko ogółem: 149.73 g; Tłuszcz: 77.49 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; WW: 26.85 Por; Sód: 2832.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.93 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
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 i ziarnami słonecznika 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), Kiwi 100 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Ser fawita plastry 50 g, Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Rukola 20 g, Pomidorki koktajlowe 60 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 : 2852.92 kcal; Białko ogółem: 154.67 g; Tłuszcz: 103.71 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; WW: 32.97 Por; Sód: 2738.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g;		
sobota 2024-12-21		
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), Kiwi 100 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, Pomidorki koktajlowe 60 g, Rukola 20 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 : 2763.04 kcal; Białko ogółem: 164.97 g; Tłuszcz: 93.21 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; WW: 32.98 Por; Sód: 3097.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.75 g;		
niedziela 2024-12-22		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
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, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Grejfrut 130 g,	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Serek twarogowy śmietankowy 16g 1 szt (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Jogurt naturalny 1 szt,
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;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22		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), Kiełbasa 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: Grejpfrut 130 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), Serek twarogowy śmietankowy 16g 1 szt (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (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 2024-12-22		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 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 , Dżem porcjowy 1 szt , Chleb baltonowski, 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 : 2607.05 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 72.89 g; Węglowodany ogółem: 372.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; WW: 36.98 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 2024-12-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszeniczny 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 sopočka (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 , Dżem porcjowy 1 szt , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2734.66 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; WW: 36.98 Por; Sód: 3610.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.35 g;		
niedziela 2024-12-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszeniczny 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 sopočka (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), Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2661.23 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; WW: 36.73 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 2024-12-23		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
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), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm 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), Pulpet z łopatki wieprzowej 100 g (GLUTEN , JAJA), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Śliwki 100 g , Sok pomidorowy 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor z kielkami 60 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , 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 : 2342.46 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 88.05 g; Węglowodany ogółem: 281.36 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g; WW: 28.22 Por; Sód: 2597.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g;		
poniedziałek 2024-12-23		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), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm 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), Pulpet z łopatki wieprzowej 100 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Śliwki 100 g , 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 semikowy 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 : 2342.46 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 88.05 g; Węglowodany ogółem: 281.36 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g; WW: 28.22 Por; Sód: 2597.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23 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), Pulpet z łopatki wieprzowej 100 g (GLUTEN , JAJA), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Śliwki 100 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 : 2719.95 kcal; Białko ogółem: 134.00 g; Tłuszcz: 84.82 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; WW: 38.37 Por; Sód: 2717.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g;		
poniedziałek 2024-12-23 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), Ogórek kiszony 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), Kotlet mielony wieprzowy-smażony 100 g (GLUTEN , JAJA), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	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 : 2940.56 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 100.37 g; Węglowodany ogółem: 397.79 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; WW: 39.60 Por; Sód: 2502.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.01 g;		
poniedziałek 2024-12-23 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 gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Pulpet z łopatki wieprzowej 100 g (GLUTEN , JAJA), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Śliwki 100 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 : 2791.69 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 88.46 g; Węglowodany ogółem: 386.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; WW: 38.56 Por; Sód: 2717.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały (półtłusty) 60 g (MLEKO), Ser żółty Salami 40 g (MLEKO), Papryka świeża 60 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Jogurt naturalny 1 szt , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Żurek z jajkiem i chlebem 450 ml (GLUTEN), Kaszotto z jarzynami z kukurydzą 350 g (MLEKO , SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Sok owocowy 1 szt , Mandarynka 100 g ,	Barszcz czerwony z uszkami 450 ml (GLUTEN , JAJA, SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Kapusta wigilijna z grochem 200 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 50 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2702.60 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 80.09 g; Węglowodany ogółem: 415.54 g; Błonnik pokarmowy: 51.45 g; WW: 41.62 Por; Sód: 3828.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.97 g;		
wtorek 2024-12-24		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały (półtłusty) 60 g (MLEKO), Ser żółty Salami 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Papryka świeża 60 g , Jogurt naturalny 1 szt , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Żurek z jajkiem i chlebem 450 ml (GLUTEN), Kaszotto z jarzynami z kukurydzą 350 g (MLEKO , SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Sok owocowy 1 szt , Podwieczorek: Mandarynka 100 g ,	Barszcz czerwony z uszkami 450 ml (GLUTEN , JAJA, SELER), Dorsz w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Kapusta wigilijna z grochem 200 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 200 g , Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 50 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2702.60 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 80.09 g; Węglowodany ogółem: 415.54 g; Błonnik pokarmowy: 51.45 g; WW: 41.62 Por; Sód: 3828.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.97 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Ser biały (półtłusty) 60 g (MLEKO), Ser żółty Salami 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g, Papryka świeża 60 g, Kiwi 100 g,	Żurek z jajkiem i chlebem 450 ml (GLUTEN), Kaszotto z jarzynami z kukurydzą 350 g (MLEKO , SELER), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 100 g, Sok owocowy 1 szt,	Barszcz czerwony z uszkami 450 ml (GLUTEN , JAJA , SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Kapusta wigilijna z grochem 200 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 200 g, Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2900.63 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 83.28 g; Węglowodany ogółem: 454.01 g; Błonnik pokarmowy: 52.05 g; WW: 45.27 Por; Sód: 3877.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.66 g;		
wtorek 2024-12-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały (półtłusty) 60 g (MLEKO), Ser żółty Salami 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g, Papryka świeża 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Żurek z jajkiem i chlebem 450 ml (GLUTEN), Kaszotto z jarzynami z kukurydzą 350 g (MLEKO , SELER), Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN , MLEKO), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 100 g, Sok owocowy 1 szt,	Barszcz czerwony z uszkami 450 ml (GLUTEN , JAJA , SELER), Dorsz w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Kapusta wigilijna z grochem 200 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 200 g, Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 3021.61 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 472.67 g; Błonnik pokarmowy: 50.51 g; WW: 47.16 Por; Sód: 3639.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Ser biały (półtłusty) 60 g (MLEKO), Ser żółty Salami 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g, Kiwi 100 g, Dżem porcjowy 1 szt,	Żurek z jajkiem i chlebem 450 ml (GLUTEN), Kaszotto z jarzynami z kukurydzą 350 g (MLEKO , SELER), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 100 g, Sok owocowy 1 szt,	Barszcz czerwony z uszkami 450 ml (GLUTEN , JAJA , SELER), Dorsz w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Kapusta wigilijna z grochem 200 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 200 g, Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 3169.73 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 84.58 g; Węglowodany ogółem: 508.13 g; Błonnik pokarmowy: 49.14 g; WW: 50.74 Por; Sód: 3987.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g;		

środa 2024-12-25		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kakao b/cukru 250 ml, Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kiełkami 60 g, Sałata mix 20 g, Pomarańcza 1 szt, II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem 95 g (GLUTEN , MLEKO),	Zupa pomidorowa z makaronem diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Surówka z marchwi i jabłka 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Sernik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka z selera z ananasem diet. 130 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz. drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa (schab wieprz. wędz. parzony) 40 g, Twarożek sernikowy Hanusi 40 g (MLEKO), 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 : 13871.63 kcal; Białko ogółem: 389.61 g; Tłuszcz: 160.31 g; Węglowodany ogółem: 3166.52 g; Błonnik pokarmowy: 524.03 g; WW: 311.84 Por; Sód: 4768.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.34 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kakao b/cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g , Pomarańcza 1 szt , Sałata mix 20 g , II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem 95 g (GLUTEN , MLEKO),	Zupa pomidorowa z makaronem diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Surówka z marchwi i jabłka 80 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczerek: Sernik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka z selera z ananasem diet. 130 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kometki z wody(wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek sernikowy Hanusi 40 g (MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 13933.59 kcal; Białko ogółem: 392.04 g; Tłuszcz: 165.98 g; Węglowodany ogółem: 3166.86 g; Błonnik pokarmowy: 524.03 g; WW: 311.88 Por; Sód: 4768.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.77 g;		
środa 2024-12-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g , Sałata mix 20 g , Pomarańcza 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Surówka z marchwi i jabłka 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Sernik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka z selera z ananasem diet. 130 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek sernikowy Hanusi 40 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2680.72 kcal; Białko ogółem: 143.20 g; Tłuszcz: 99.27 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; WW: 32.61 Por; Sód: 3931.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.96 g;		
środa 2024-12-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g , Sałata mix 20 g , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECZY),	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej z majonezem 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Sernik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka meksykańska 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Kometki z wody(wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Serek topiony 1 szt (JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 3252.33 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz: 134.81 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g; WW: 38.42 Por; Sód: 4664.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.43 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g , Sałata mix 20 g , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Zupa pomidorowa z makaronem diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Surówka z marchwi i jabłka 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Semik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka z selera z ananasem diet. 130 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kometki z wody(wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek sernikowy Hanusi 40 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 3119.64 kcal; Białko ogółem: 152.54 g; Tłuszcz: 114.13 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; Błonnik pokarmowy: 37.45 g; WW: 38.21 Por; Sód: 4327.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.84 g;		
czwartek 2024-12-26 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Jajko 1 szt (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydza 80 g (JAJA , GORCZYCA), II Śniadanie: Grejpfrut 130 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Mandarynka 150 g , Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka jarzynowa diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwica wiśniowa (schab wieprz. parzony) 40 g (GLUTEN , ORZESZKI , SELER , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2577.63 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.00 g; WW: 33.75 Por; Sód: 3433.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Jajko 1 szt (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), II Śniadanie: Grejpfrut 130 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO, SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Mandarynka 150 g , Podwieczorek: Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO),	Sałatka jarzynowa diet. 150 g (JAJA, MLEKO, SELER), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborodr, parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER), Połędwica wiśniowa (schab wieprz. parzony) 40 g (GLUTEN, ORZESZKI, SELER, SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2251.74 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 72.91 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; Błonnik pokarmowy: 40.37 g; WW: 29.47 Por; Sód: 3397.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.64 g;		
czwartek 2024-12-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Jajko 1 szt (JAJA), Pomidor 50 g , Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO, SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Sok pomidorowy 1 szt , Mandarynka 150 g ,	Sałatka jarzynowa diet. 150 g (JAJA, MLEKO, SELER), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborodr, parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER), Połędwica wiśniowa (schab wieprz. parzony) 40 g (GLUTEN, ORZESZKI, SELER, SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2420.16 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 67.38 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.35 g; WW: 35.12 Por; Sód: 3427.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g;		
czwartek 2024-12-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Pomidor 40 g , Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ciasto 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZESZKI),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlet drobiowy panierowany smażony 110 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO, SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO),	Sałatka jarzynowa 150 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborodr, parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Ser mozzarella 50 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 3118.64 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 105.27 g; Węglowodany ogółem: 416.04 g; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; WW: 41.42 Por; Sód: 4070.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Jajko 1 szt (JAJA), Pomidor 50 g , Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ciasto 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECZY),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Bukiet warzyw z wody z s. jogurtowym 120 g (MLEKO, SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO),	Salatka jarzynowa diet. 150 g (JAJA, MLEKO, SELER), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER), Polędwica wiśniowa (schab wieprz. parzony) 40 g (GLUTEN, ORZESZKI, SELER, SIARCZANY), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Ser mozzarella 50 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2799.28 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 408.66 g; Błonnik pokarmowy: 40.88 g; WW: 40.68 Por; Sód: 3654.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.37 g;		

piątek 2024-12-27		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN, SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Serek twarogowy śmietankowy 16g 2 szt (MLEKO), 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), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Masło 5 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g , Brokuły gotowane z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Pomarańcza 1 szt , 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 , Ser mozzarella 50 g , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2799.42 kcal; Białko ogółem: 151.60 g; Tłuszcz: 109.94 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g; WW: 33.50 Por; Sód: 2411.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.52 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27 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), Serek twarogowy śmietankowy 16g 2 szt (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata 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 semikowy 50 g (MLEKO), Salata lodowa 0.0 g, Celestynka 1 szt ,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Brokuły gotowane z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczerek: 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, Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Ser mozzarella 50 g , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2712.30 kcal; Białko ogółem: 153.55 g; Tłuszcz: 101.47 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.77 g; WW: 31.33 Por; Sód: 2614.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.10 g;		
piątek 2024-12-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Serek twarogowy śmietankowy 16g 2 szt (MLEKO), 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 ,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Brokuły gotowane z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 1 szt ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Ser mozzarella 50 g, Pomidor 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3143.37 kcal; Białko ogółem: 147.09 g; Tłuszcz: 106.99 g; Węglowodany ogółem: 399.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; WW: 39.90 Por; Sód: 2644.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g;		
piątek 2024-12-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Serek twarogowy śmietankowy 16g 2 szt (MLEKO), 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),	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Brokuły gotowane z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Śliwki 100 g ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Salata mix 10 g, Ser mozzarella 50 g, Chleb bałtonowski, 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 : 3443.66 kcal; Białko ogółem: 147.75 g; Tłuszcz: 129.44 g; Węglowodany ogółem: 422.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; WW: 42.32 Por; Sód: 2812.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.01 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Serek twarogowy śmietankowy 16g 2 szt (MLEKO), 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,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Brokuły gotowane z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 1 szt,	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, Ser mozzarella 50 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3143.37 kcal; Białko ogółem: 147.09 g; Tłuszcz: 106.99 g; Węglowodany ogółem: 399.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; WW: 39.90 Por; Sód: 2644.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.64 g;		
sobota 2024-12-28 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN, SOJA), 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), Ogórek kiszony 60 g, Pasta z ciecierzycy 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),	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, Salata zielona z olejem 80 g, Ryż brązowy na sypko 150 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, 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), Salata 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 : 2436.58 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 94.49 g; Węglowodany ogółem: 292.71 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; WW: 29.14 Por; Sód: 4071.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.67 g;		
sobota 2024-12-28 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), Salata 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, Salata zielona z olejem 80 g, Ryż brązowy na sypko 150 g, Kompot wielowocowy 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), Salata 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;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28 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 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 wieloowocowy z cukrem 200 ml , Gruszka 1 szt ,	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 : 2413.40 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 73.75 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; WW: 32.69 Por; Sód: 3459.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.80 g;		
sobota 2024-12-28 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 , Gruszka 1 szt ,	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 : 2553.15 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 78.07 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; WW: 34.08 Por; Sód: 3883.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.03 g;		
sobota 2024-12-28 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), 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 wieloowocowy z cukrem 200 ml , Gruszka 1 szt ,	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 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2485.40 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 77.35 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; WW: 32.89 Por; Sód: 3459.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.80 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kakao b/cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnoroedr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (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 wieloowocowy bez cukru 200 ml , Grejpfrut 130 g ,	Sałatka 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 razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka 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 2024-12-29		
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.drobnoroedr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (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 wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Grejpfrut 130 g ,	Sałatka 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: Sałatka 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;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenney 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami 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 , Ciasto kolorowe 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 bałtonowski, 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 : 2572.72 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; WW: 34.97 Por; Sód: 2801.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.93 g;		
niedziela 2024-12-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenney 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), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami 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 , Ciasto kolorowe 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 bałtonowski, 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 : 2608.72 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 351.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; WW: 35.07 Por; Sód: 2801.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.93 g;		
niedziela 2024-12-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenney 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami 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 , Ciasto kolorowe 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 bałtonowski, 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 : 2608.72 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 351.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; WW: 35.07 Por; Sód: 2801.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.93 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny