

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz. drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Celestynka 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z pomidorem 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 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), Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2555.80 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 86.46 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; WW: 32.87 Por; Sód: 2605.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g;		
poniedziałek 2025-12-01		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Salata zielona 10 g,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z morszczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Ćwikla z jabłkiem 100 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Gruszka 150 g,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Salata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2317.09 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 73.81 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; WW: 28.58 Por; Sód: 1939.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.24 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Sałata zielona 10 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z morszczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2317.09 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 73.81 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; WW: 28.58 Por; Sód: 1939.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.24 g;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata zielona 10 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z morszczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY),	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Gruszka 150 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2960.61 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 123.93 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; WW: 34.13 Por; Sód: 1934.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.06 g;		
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 80 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata zielona 10 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z morszczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY),	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Gruszka 150 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3060.62 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 140.50 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 32.73 Por; Sód: 1728.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.17 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałata zielona 10 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z morskczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Gruszka 150 g, Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3032.61 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 127.53 g; Węglowodany ogółem: 344.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; WW: 34.33 Por; Sód: 1934.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.06 g;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynkami 15 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Ogórek kiszony 60 g, Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2428.57 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 85.52 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; WW: 28.50 Por; Sód: 3624.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.78 g;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynkami 15 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,	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), Ogórek kiszony 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2496.79 kcal; Białko ogółem: 138.75 g; Tłuszcz: 86.08 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; WW: 29.88 Por; Sód: 3624.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.99 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2889.89 kcal; Białko ogółem: 149.07 g; Tłuszcz: 91.40 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; WW: 38.31 Por; Sód: 3128.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.34 g;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,	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), Ogórek kiszony 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2914.30 kcal; Białko ogółem: 149.43 g; Tłuszcz: 100.76 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; WW: 36.77 Por; Sód: 3444.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.15 g;		
wtorek 2025-12-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2890.03 kcal; Białko ogółem: 146.12 g; Tłuszcz: 94.58 g; Węglowodany ogółem: 372.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; WW: 37.08 Por; Sód: 3007.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.26 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 100 g (JAJA , GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa selerowa z makaronem z natka pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 100 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2272.26 kcal; Białko ogółem: 146.28 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.83 g; WW: 29.38 Por; Sód: 2686.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.06 g;		
środa 2025-12-03		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 100 g (JAJA , GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa selerowa z makaronem z natka pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 100 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 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, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2272.26 kcal; Białko ogółem: 146.28 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 293.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.83 g; WW: 29.38 Por; Sód: 2686.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.06 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 100 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml ,	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 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g ,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER), Chleb baltonowski, 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 , Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2444.17 kcal; Białko ogółem: 148.28 g; Tłuszcz: 58.92 g; Węglowodany ogółem: 366.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; WW: 36.51 Por; Sód: 2892.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.18 g;		
środa 2025-12-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 100 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml ,	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 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g ,	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 , Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2570.99 kcal; Białko ogółem: 146.64 g; Tłuszcz: 78.03 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; WW: 34.89 Por; Sód: 2615.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.04 g;		
środa 2025-12-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 100 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml ,	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 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g ,	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 , Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2531.12 kcal; Białko ogółem: 142.91 g; Tłuszcz: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; WW: 37.03 Por; Sód: 2656.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.52 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb razowy 110 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), Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml II Śniadanie: Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g, Celestynka 1 szt,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2675.60 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 99.31 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; WW: 34.94 Por; Sód: 4279.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.43 g;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), 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), Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g, Celestynka 1 szt,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Mandarynka 150 g,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2639.60 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 97.51 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; WW: 34.84 Por; Sód: 4279.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.43 g;		
czwartek 2025-12-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, 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), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Miód porcjowy 25 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2721.25 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 440.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 43.98 Por; Sód: 3487.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.93 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, 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), Ogórek kiszony 60 g, Celestynka 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	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 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Salatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Miód porcjowy 25 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2880.40 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 98.00 g; Węglowodany ogółem: 436.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; WW: 43.72 Por; Sód: 3770.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.92 g;		
czwartek 2025-12-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, 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), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Miód porcjowy 25 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2793.25 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 87.66 g; Węglowodany ogółem: 441.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 44.18 Por; Sód: 3487.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.93 g;		