

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-15 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
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), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Celestynka 1 szt , Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Grejpfrut 130 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor 60 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2160.18 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 87.43 g; Węglowodany ogółem: 233.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; WW: 23.41 Por; Sód: 2705.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.99 g;		
poniedziałek 2025-12-15 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA		
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), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Celestynka 1 szt , Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Grejpfrut 130 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2160.18 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 87.43 g; Węglowodany ogółem: 233.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; WW: 23.41 Por; Sód: 2705.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.99 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-15 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), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2996.18 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 129.24 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; WW: 35.20 Por; Sód: 3415.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.47 g;		
poniedziałek 2025-12-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g , Musztarda 15 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3204.37 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 144.84 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; WW: 36.14 Por; Sód: 3488.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.61 g;		
poniedziałek 2025-12-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3115.88 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 133.13 g; Węglowodany ogółem: 363.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; WW: 36.35 Por; Sód: 3495.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.53 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-16		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb baltonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 100/30 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szyńkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Ser mozzarella 60 g , Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2294.65 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 250.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; WW: 25.10 Por; Sód: 2256.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g;		
wtorek 2025-12-16		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb baltonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 100/30 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szyńkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Ser mozzarella 60 g , Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2294.65 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 250.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; WW: 25.10 Por; Sód: 2256.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 100/30 130 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO, SELER), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Ser mozzarella 60 g, Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2401.91 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 71.76 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; WW: 32.88 Por; Sód: 1547.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.48 g;		
wtorek 2025-12-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 100/30 130 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO, SELER), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chrzan z jabłkiem 70 g (MLEKO, SIARCZANY), Sałata zielona 10 g, Ser mozzarella 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2512.46 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 77.42 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; WW: 33.41 Por; Sód: 1961.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.29 g;		
wtorek 2025-12-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 100/30 130 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO, SELER), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Ser mozzarella 60 g, Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2473.91 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 75.36 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; WW: 33.08 Por; Sód: 1547.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.48 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-17		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy 80 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 : 2830.58 kcal; Białko ogółem: 170.48 g; Tłuszcz: 105.78 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; WW: 34.36 Por; Sód: 3401.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.80 g;		
środa 2025-12-17		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy 90 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 : 2853.98 kcal; Białko ogółem: 171.01 g; Tłuszcz: 105.93 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g; WW: 34.82 Por; Sód: 3442.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.83 g;		
środa 2025-12-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2711.73 kcal; Białko ogółem: 149.76 g; Tłuszcz: 93.13 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; WW: 35.13 Por; Sód: 3539.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2783.44 kcal; Białko ogółem: 147.27 g; Tłuszcz: 96.49 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; WW: 35.59 Por; Sód: 3516.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.25 g;		
środa 2025-12-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2851.29 kcal; Białko ogółem: 150.17 g; Tłuszcz: 97.11 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; WW: 36.67 Por; Sód: 3657.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.70 g;		
czwartek 2025-12-18 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szyunka pieczona (szyunka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Kalafior z wody 100 g, Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szyunka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2181.71 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 78.39 g; Węglowodany ogółem: 272.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; WW: 27.26 Por; Sód: 2964.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.60 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-18 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kalafior z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczerek: Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2151.30 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 79.80 g; Węglowodany ogółem: 261.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; WW: 26.15 Por; Sód: 2930.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g;		
czwartek 2025-12-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Kalafior z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2467.19 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 71.40 g; Węglowodany ogółem: 431.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; WW: 42.93 Por; Sód: 2867.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.00 g;		
czwartek 2025-12-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2602.31 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 80.98 g; Węglowodany ogółem: 434.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.08 g; WW: 43.38 Por; Sód: 2994.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Kalafior z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2539.19 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodany ogółem: 432.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; WW: 43.13 Por; Sód: 2867.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.00 g;		
piątek 2025-12-19 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g , Kefir 375 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Masło 5 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g , Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejfrut 130 g ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2488.77 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; Błonnik pokarmowy: 44.40 g; WW: 35.27 Por; Sód: 1580.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.94 g;		
piątek 2025-12-19 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g , Kefir 375 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g , Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejfrut 130 g ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2443.77 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 68.62 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; Błonnik pokarmowy: 44.76 g; WW: 34.27 Por; Sód: 1785.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.58 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 100 g (MLEKO), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2416.00 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; WW: 36.24 Por; Sód: 1813.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.40 g;		
piątek 2025-12-19 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półt) z tuńczykiem 60 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Fiet z dorsza panierowany smażyony 100 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2663.24 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 80.38 g; Węglowodany ogółem: 383.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; WW: 38.03 Por; Sód: 1835.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.33 g;		
piątek 2025-12-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 100 g (MLEKO), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2508.81 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 60.34 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; WW: 38.05 Por; Sód: 1972.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.58 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Pasta z ciecierzycy 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa 10 g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Sałata zielona z olejem 80 g , Ryż brazowy na sypko 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2477.32 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 93.72 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; WW: 28.79 Por; Sód: 4124.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.91 g;		
sobota 2025-12-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), 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: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sałata lodowa 10 g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Sałata zielona z olejem 80 g , Ryż brazowy na sypko 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 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 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2432.02 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; Błonnik pokarmowy: 42.39 g; WW: 29.93 Por; Sód: 4064.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g;		
sobota 2025-12-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 100 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), Pasta z warzyw 60 g (SELER), Pomidor 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. włoskiej i marchwi 120 g , Sałata zielona z olejem 80 g , Ryż na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2725.76 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 82.31 g; Węglowodany ogółem: 388.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; WW: 38.56 Por; Sód: 3662.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.54 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), 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. włoskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2815.53 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 386.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; WW: 38.54 Por; Sód: 4007.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g;		
sobota 2025-12-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 100 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), Pasta z warzyw 60 g (SELER), Pomidor 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, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2797.76 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 85.91 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; WW: 38.76 Por; Sód: 3662.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.54 g;		
niedziela 2025-12-21 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN, SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Jabłko 150 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Mus warzywny 100 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 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),
Wartości odżywcze: Energia : 2407.23 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; WW: 29.88 Por; Sód: 2854.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.66 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławaska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Jabłko 150 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Mus warzywny 100 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 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),
Wartości odżywcze: Energia : 2346.64 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 79.74 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; WW: 29.83 Por; Sód: 2854.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g;		
niedziela 2025-12-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, 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 Przecławaska (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, Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	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 baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2536.90 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; WW: 35.15 Por; Sód: 2527.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.26 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO),	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Kotlet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Celestynka 1 szt,	Sałatka z selera,ogórka i kukurydzy 150 g (JAJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), 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: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2767.91 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 94.65 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; WW: 36.46 Por; Sód: 3761.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g;		
niedziela 2025-12-21		
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), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, 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, Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	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 bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2596.75 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 80.79 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; WW: 35.73 Por; Sód: 2567.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor 60 g, Ogórek kiszony 60 g, 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 rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 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), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2217.45 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.10 g; WW: 27.81 Por; Sód: 1727.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.58 g;		
poniedziałek 2025-12-22 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), Pomidor 60 g, Ogórek kiszony 60 g, 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 rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 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, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2147.25 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 65.99 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; WW: 26.43 Por; Sód: 1604.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.50 g;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), 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 rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Ćwikla z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECZY),	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Gruszka 150 g, Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2969.71 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 113.96 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; WW: 36.27 Por; Sód: 1949.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.32 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 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 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 rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), 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 : 3069.71 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 130.53 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; Błonnik pokarmowy: 38.11 g; WW: 34.87 Por; Sód: 1743.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.42 g;		
poniedziałek 2025-12-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 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 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 rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), 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 bałtonowski, 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 : 3041.71 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 117.56 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; WW: 36.47 Por; Sód: 1949.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.32 g;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), 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,	Zupa selerowa z makaronem z natką 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,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborodzr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Papryka świeża z natką 60 g, Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2096.40 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 69.57 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; WW: 26.48 Por; Sód: 2349.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.12 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), 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 ,	Zupa selerowa z makaronem z natką 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: 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), Papryka świeża z natką 60 g , Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2135.10 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 70.08 g; Węglowodany ogółem: 269.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; WW: 26.99 Por; Sód: 2521.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.32 g;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), 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),	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 ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 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 : 2392.52 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 68.88 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; WW: 33.78 Por; Sód: 2921.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.07 g;		
wtorek 2025-12-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), 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),	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 ,	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), Papryka świeża z natką 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 : 2516.80 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; WW: 34.07 Por; Sód: 2919.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), 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),	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 ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 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 : 2464.52 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; WW: 33.98 Por; Sód: 2921.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.07 g;		

środa 2025-12-24		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 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 150 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Żurek z jajkiem i chlebem 450 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), 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 330 ml 1 szt , Mandarynka 150 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 150 g , Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Ciasto rarytas 100 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2961.79 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 97.02 g; Węglowodany ogółem: 430.37 g; Błonnik pokarmowy: 51.84 g; WW: 43.04 Por; Sód: 4048.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.17 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
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 150 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Żurek z jajkiem i chlebem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), 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 150 g , Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Ciasto rarytas 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2941.63 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 96.93 g; Węglowodany ogółem: 424.99 g; Błonnik pokarmowy: 50.93 g; WW: 42.50 Por; Sód: 4048.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.16 g;		
środa 2025-12-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb razowy 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 , JAJA , MLEKO), 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 150 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 150 g , Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Ciasto rarytas 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 3147.63 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 472.22 g; Błonnik pokarmowy: 53.01 g; WW: 47.05 Por; Sód: 4116.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24 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 , JAJA , MLEKO), 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 150 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 150 g, Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Ciasto rarytas 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml,
Wartości odżywcze: Energia : 3252.41 kcal; Białko ogółem: 128.16 g; Tłuszcz: 100.33 g; Węglowodany ogółem: 487.91 g; Błonnik pokarmowy: 51.46 g; WW: 48.64 Por; Sód: 3877.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.93 g;		
środa 2025-12-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, 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 , JAJA , MLEKO), 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 150 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 150 g, Pierogi ruskie z masłem G 180 g (MLEKO), Kompot z owoców suszonych 250 ml (SIARCZANY), Makowiec 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Ciasto rarytas 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml,
Wartości odżywcze: Energia : 3400.53 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 100.36 g; Węglowodany ogółem: 523.38 g; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; WW: 52.22 Por; Sód: 4226.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g;		