

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g, Sałata mix 20 g, Pomarańcza 150 g, II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem 95 g (GLUTEN , MLEKO),	Zupa pomidorowa z makaronem diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w s.pieczeniowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Semik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka z selera z ananasem diet. 130 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g, Twarożek sernikowy Hanusi 40 g (MLEKO), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2749.23 kcal; Białko ogółem: 165.39 g; Tłuszcz: 115.03 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; WW: 29.11 Por; Sód: 3958.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g;		
czwartek 2025-12-25		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g, Pomarańcza 150 g, Sałata mix 20 g, II Śniadanie: Kanapka z twarożkiem 95 g (GLUTEN , MLEKO),	Zupa pomidorowa z makaronem diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w s.pieczeniowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Semik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka z selera z ananasem diet. 130 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kometki z wody(wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g, Twarożek sernikowy Hanusi 40 g (MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2749.23 kcal; Białko ogółem: 165.39 g; Tłuszcz: 115.03 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; WW: 29.11 Por; Sód: 3958.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g, Salata mix 20 g, Pomarańcza 150 g,	Zupa pomidorowa z makaronem diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w s.pieczeniowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Semik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka z selera z ananasem diet. 130 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek sernikowy Hanusi 40 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2683.06 kcal; Białko ogółem: 145.73 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g; WW: 32.33 Por; Sód: 3886.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g, Salata mix 20 g, Ciasto wiśniowiec 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w s.pieczeniowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej z majonezem 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Semik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka meksykańska 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Kornełki z wody(wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g, Serek topiony 1 szt (JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3331.80 kcal; Białko ogółem: 145.45 g; Tłuszcz: 135.80 g; Węglowodany ogółem: 399.41 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; WW: 39.73 Por; Sód: 4689.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.22 g;		
czwartek 2025-12-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) 40 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z brokuła, marchwi diet. 80 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g, Salata mix 20 g, Ciasto wiśniowiec 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Zupa pomidorowa z makaronem diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w s.pieczeniowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Semik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Sałatka z selera z ananasem diet. 130 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kornełki z wody(wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek sernikowy Hanusi 40 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3209.31 kcal; Białko ogółem: 156.98 g; Tłuszcz: 116.17 g; Węglowodany ogółem: 397.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.42 g; WW: 39.52 Por; Sód: 4352.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.64 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 80 g (JAJA, GORCZYCA), II Śniadanie: Grejpfrut 130 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Sałatka z buraków i jabłek 100 g , Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Mandarynka 150 g , Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO),	Sałatka jarzynowa diet. 150 g (JAJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Polędwica wiśniowa (schab wieprz. parzony) 40 g (GLUTEN , ORZESZKI , SELER , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2476.25 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 80.33 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; Błonnik pokarmowy: 42.48 g; WW: 33.58 Por; Sód: 3387.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g;		
piątek 2025-12-26 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Jajko 1 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), II Śniadanie: Grejpfrut 130 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Sałatka z buraków i jabłek 100 g , Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Mandarynka 150 g , Podwieczorek: Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO),	Sałatka jarzynowa diet. 150 g (JAJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Polędwica wiśniowa (schab wieprz. parzony) 40 g (GLUTEN , ORZESZKI , SELER , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2150.36 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; WW: 29.30 Por; Sód: 3352.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.05 g;		
piątek 2025-12-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Jajko 1 g (JAJA), Pomidor 50 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Sałatka z buraków i jabłek 100 g , Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Sok pomidorowy 1 szt , Mandarynka 150 g ,	Sałatka jarzynowa diet. 150 g (JAJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Polędwica wiśniowa (schab wieprz. parzony) 40 g (GLUTEN , ORZESZKI , SELER , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2316.50 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 62.63 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; Błonnik pokarmowy: 44.38 g; WW: 34.47 Por; Sód: 3618.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.14 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Pomidor 40 g, Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 80 g (JAJA , GORCZYCA), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ciasto krówka 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Kotlet drobiowy panierowany smażony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Sałatka z buraków i jabłek 100 g, Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Salatka jarzynowa 150 g (JAJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Ser mozzarella 50 g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 3192.91 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 108.87 g; Węglowodany ogółem: 423.92 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; WW: 42.21 Por; Sód: 4432.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.26 g;		
piątek 2025-12-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Jajko 1 g (JAJA), Pomidor 50 g, Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 80 g (JAJA , GORCZYCA), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ciasto krówka 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Sałatka z buraków i jabłek 100 g, Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Salatka jarzynowa diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwica wiśniowa (schab wieprz. parzony) 40 g (GLUTEN , ORZESZKI , SELER , SIARCZANY), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Ser mozzarella 50 g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2784.32 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 73.74 g; Węglowodany ogółem: 417.62 g; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; WW: 41.62 Por; Sód: 3915.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.06 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Sałatka z pomidora po wiedeńsku 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA , SIARCZANY), II Śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 120g/100ml 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser mozzarella 60 g , Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2432.65 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; WW: 30.33 Por; Sód: 3758.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.10 g;		
sobota 2025-12-27		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Sałatka z pomidora po wiedeńsku 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA , SIARCZANY), II Śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 120g/100ml 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser mozzarella 60 g , Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 100 g (MLEKO), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2281.28 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 271.96 g; Błonnik pokarmowy: 43.96 g; WW: 27.17 Por; Sód: 3498.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Sałatka z pomidora po wiedeńsku 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA , SIARCZANY), Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 120g/100ml 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser mozzarella 60 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2763.28 kcal; Białko ogółem: 141.66 g; Tłuszcz: 79.89 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; WW: 38.33 Por; Sód: 3163.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.76 g;		
sobota 2025-12-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Sałatka z pomidora po wiedeńsku 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA , SIARCZANY), Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO),	Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 60 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2747.57 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 98.89 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; WW: 34.74 Por; Sód: 1773.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g;		
sobota 2025-12-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Sałatka z pomidora po wiedeńsku 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA , SIARCZANY), Herbata z cukrem 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 120g/100ml 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser mozzarella 60 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2799.64 kcal; Białko ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 83.43 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; WW: 37.63 Por; Sód: 3162.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.75 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28		
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), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2467.26 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; WW: 28.83 Por; Sód: 3329.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.83 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2309.18 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 83.35 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; WW: 25.41 Por; Sód: 3237.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.65 g;		
niedziela 2025-12-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2552.93 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; WW: 32.63 Por; Sód: 3352.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.86 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Kotlet schabowy panierowany smażony 110 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka szwedzka z czerwoną fasolą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2810.00 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 100.98 g; Węglowodany ogółem: 345.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; WW: 34.25 Por; Sód: 3464.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.18 g;		
niedziela 2025-12-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2624.93 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 85.26 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; WW: 32.83 Por; Sód: 3352.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.86 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozn, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Masło 5 g (MLEKO),	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 120 g (MLEKO , SELER), Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser favita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 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), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2506.89 kcal; Białko ogółem: 142.84 g; Tłuszcz: 90.80 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; Błonnik pokarmowy: 44.51 g; WW: 29.66 Por; Sód: 2276.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g , Podwieczerek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Salata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2446.56 kcal; Białko ogółem: 140.80 g; Tłuszcz: 85.13 g; Węglowodany ogółem: 296.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.49 g; WW: 29.62 Por; Sód: 2374.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.56 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2501.92 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 73.04 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; WW: 34.01 Por; Sód: 2169.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.65 g;		
poniedziałek 2025-12-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Sertopiony 40 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Ryż brazowy na sypko 200 g , Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2670.67 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 87.46 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; WW: 34.93 Por; Sód: 2297.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta (gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera, marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz. drobnorozr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2549.96 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 76.50 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; WW: 33.73 Por; Sód: 2129.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.62 g;		

wtorek 2025-12-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g II Śniadanie: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Jogurt naturalny 150 g,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z pomidorem 120 g, Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, Mus warzywny 100 g,	Twarożek (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża z natką 60 g, Chleb razowy 80 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), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2272.52 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 265.54 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; WW: 26.47 Por; Sód: 2559.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.23 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z pomidorem 100 g , Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt , Podwieczorek: Mus warzywny 100 g ,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN, SOJA), Papryka świeża z natką 60 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA, MLEKO, GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2261.58 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; WW: 26.38 Por; Sód: 2498.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb graham 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO, GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z pomidorem 100 g , Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt ,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN, SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA, MLEKO, GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2434.95 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 68.95 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; WW: 32.94 Por; Sód: 2851.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.13 g;		
wtorek 2025-12-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb graham 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa fasolowa z makaronem 450 g (GLUTEN, SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z pomidorem 100 g , Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt ,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN, SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA, MLEKO, GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża z natką 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2554.83 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; WW: 33.73 Por; Sód: 2758.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.41 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb graham 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z pomidorem 100 g, Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2483.10 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; WW: 32.67 Por; Sód: 2811.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.10 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g, Ser mozzarella 50 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO , SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2172.17 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 80.35 g; Węglowodany ogółem: 240.47 g; Błonnik pokarmowy: 36.18 g; WW: 24.17 Por; Sód: 3119.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.54 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g, Ser mozzarella 50 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 120 g (MLEKO , SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2312.57 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 268.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.71 g; WW: 26.93 Por; Sód: 3365.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.70 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 60 g, Ser mozzarella 50 g, Herbata z cytryną 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g, Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2725.98 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 117.09 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; WW: 31.24 Por; Sód: 2257.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.69 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ser mozzarella 50 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g, Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2820.12 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 120.78 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; WW: 31.87 Por; Sód: 2735.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.71 g;		
środa 2025-12-31 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ser mozzarella 50 g, Pomidor 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g, Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2845.78 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 120.97 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; WW: 32.40 Por; Sód: 2337.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.74 g;		