

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>wtorek 2025-04-01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ),         | Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g,                                                               | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 10 g,                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2157.69 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 77.52 g; Węglowodany ogółem: 238.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; WW: 23.88 Por; Sód: 3051.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>wtorek 2025-04-01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb razowy, graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), | Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Grejpfrut 130 g, | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Roszponka 10 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Chleb razowy, graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy, graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 10 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2195.58 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 246.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; WW: 24.71 Por; Sód: 3051.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>wtorek 2025-04-01</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , | Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt , | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Roszponka 10 g , Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Gruszka 150 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2748.94 kcal; Białko ogółem: 138.99 g; Tłuszcz: 72.97 g; Węglowodany ogółem: 398.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; WW: 39.53 Por; Sód: 3257.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>wtorek 2025-04-01</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,   | Zupa fasolowa z makaronem 450 g ( <b>GLUTEN , SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt ,                | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM</b> ), Papryka świeża 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Roszponka 10 g , Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Gruszka 150 g ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2902.23 kcal; Białko ogółem: 144.59 g; Tłuszcz: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 414.43 g; Błonnik pokarmowy: 40.52 g; WW: 41.23 Por; Sód: 3243.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.48 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>wtorek 2025-04-01</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,   | Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt , | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM</b> ), Roszponka 10 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Gruszka 150 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2820.94 kcal; Białko ogółem: 137.91 g; Tłuszcz: 76.57 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; WW: 39.73 Por; Sód: 3257.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2025-04-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa<br>krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona<br>40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko<br>gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałatka z<br>k. pekiń, pomidor, ogórek<br>kisz, marchew, kukurydza 130 g ( <b>JAJA,<br/>GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g ,<br>Sałata mix 10 g , Pomidor z kiełkami 60<br>g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN ,<br/>JAJA, ORZESZKI , SEZAM</b> ), Masło 5<br>g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa<br>(kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , | Zupa serowa z makaronem 450 ml<br>( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Stek z<br>filetem z kurczaka pieczony 110 g<br>( <b>GLUTEN , JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z<br>jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem<br>120 g , Kompot wielowocowy bez cukru<br>250 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g ,<br>Mandarynka 150 g ,                         | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami<br>60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej<br>rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA, MLEKO ,<br/>GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa<br>wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g<br>( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Sałata<br>lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g ,<br>Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z<br>cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki<br>musli z rodzynkami 15 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2267.90 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 277.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.89 g; WW: 27.74 Por; Sód: 2836.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| środa 2025-04-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa<br>krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona<br>40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko<br>gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałatka z<br>k. pekiń, pomidor, ogórek<br>kisz, marchew, kukurydza 130 g ( <b>JAJA,<br/>GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g ,<br>Sałata mix 10 g , Pomidor z kiełkami 60<br>g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN ,<br/>JAJA, ORZESZKI , SEZAM</b> ), Masło 5<br>g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa<br>(kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , | Zupa serowa z makaronem 450 ml<br>( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Stek z<br>filetem z kurczaka pieczony 110 g<br>( <b>GLUTEN , JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z<br>jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem<br>120 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,<br>Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mandarynka 150 g , | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami<br>60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej<br>rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA, MLEKO ,<br/>GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa<br>wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g<br>( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Sałata<br>lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g ,<br>Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z<br>cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki<br>musli z rodzynkami 15 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2267.90 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 277.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.89 g; WW: 27.74 Por; Sód: 2836.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-04-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,                                                                        | Zupa serowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN , JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g , Mandarynka 150 g , | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr 140 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2532.87 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; WW: 36.23 Por; Sód: 2354.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| środa 2025-04-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata mix 10 g , Ser mozzarella 50 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 130 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , Pomidor z kielkami 60 g , | Zupa serowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN , JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g , Mandarynka 150 g , | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr 140 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2672.81 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; WW: 37.79 Por; Sód: 2974.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| środa 2025-04-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,                                                                          | Zupa serowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN , JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g , Mandarynka 150 g , | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr 140 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2604.87 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; WW: 36.43 Por; Sód: 2354.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2025-04-03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Jabłko 150 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 10 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Kasza gryczana 150 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),                            | Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM</b> ), Sałata zielona 10 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2487.63 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; Błonnik pokarmowy: 46.33 g; WW: 31.70 Por; Sód: 2849.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2025-04-03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Jabłko 150 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 10 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza gryczana 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ), | Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM</b> ), Sałata zielona 10 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2487.63 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; Błonnik pokarmowy: 46.33 g; WW: 31.70 Por; Sód: 2849.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2025-04-03</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Drożdżówka z marmoladą 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Banan 150 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),                           | Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2758.07 kcal; Białko ogółem: 132.43 g; Tłuszcz: 78.37 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; WW: 39.27 Por; Sód: 2678.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2025-04-03</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Serek twarogowy śmietankowy 17g 2 szt ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Drożdżówka z mamoladą 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Banan 150 g ,       | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa gotowana w sosie chrzanowym 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SIARCZANY</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza gryczana 200 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ), | Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Ogórek kiszony 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2772.78 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 91.00 g; Węglowodany ogółem: 411.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.86 g; WW: 41.04 Por; Sód: 3171.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>czwartek 2025-04-03</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Drożdżówka z marmoladą 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Banan 150 g ,   | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),                           | Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2830.07 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 81.97 g; Węglowodany ogółem: 395.62 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; WW: 39.47 Por; Sód: 2678.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>piątek 2025-04-04</p> <p>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (<b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b>), Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>), Ogórek kiszony 60 g , Sos jogurtowy 30 g (<b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b>), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b></p> <p>Chleb razowy 40 g (<b>GLUTEN</b>), Masło 5 g (<b>MLEKO</b>), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,</p> | <p>Zupa ryżowa 450 ml (<b>SELER</b>), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (<b>RYBY, SELER , GORCZYCA</b>), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi z oliwą 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g ,</p>                                    | <p>Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (<b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b>), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Chleb razowy 80 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Ser żółty Edam 40 g (<b>MLEKO</b>), Herbata bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b></p> <p>Maślanka 400 g (<b>MLEKO</b>),</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2353.51 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 89.80 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; WW: 26.63 Por; Sód: 3471.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>piątek 2025-04-04</p> <p>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (<b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b>), Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>), Ogórek kiszony 60 g , Sos jogurtowy 30 g (<b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b>), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b></p> <p>Chleb razowy 40 g (<b>GLUTEN</b>), Masło 5 g (<b>MLEKO</b>), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,</p> | <p>Zupa ryżowa 450 ml (<b>SELER</b>), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (<b>RYBY, SELER , GORCZYCA</b>), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi z oliwą 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b></p> <p>Pomarańcza 150 g ,</p> | <p>Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (<b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b>), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Ser żółty Edam 40 g (<b>MLEKO</b>), Chleb razowy 80 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Herbata bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b></p> <p>Maślanka 400 g (<b>MLEKO</b>),</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2353.51 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 89.80 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; WW: 26.63 Por; Sód: 3471.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| piątek 2025-04-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu(półtł) z makrełą w s.pomid. 70 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g , | Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g ( <b>RYBY, SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. z oliwą 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,     | Makaron ze szpinakiem i serem fetą 350 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 400 g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2642.44 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 91.79 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; WW: 33.53 Por; Sód: 3307.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g;                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| piątek 2025-04-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu(półtł) z makrełą w s.pomid. 70 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,        | Zupa rumfordzka 450 ml ( <b>SELER</b> ), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g ( <b>RYBY, SELER , GORCZYCA</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. z oliwą 120 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g , | Racuchy drożdżowe 200 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 400 g ( <b>MLEKO</b> ),                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3035.37 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 110.11 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; WW: 37.45 Por; Sód: 2911.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g;                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| piątek 2025-04-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu(półtł) z makrełą w s.pomid. 70 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,    | Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g ( <b>RYBY, SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. z oliwą 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,     | Makaron ze szpinakiem i serem fetą 350 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 400 g ( <b>MLEKO</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2696.62 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; WW: 33.28 Por; Sód: 3307.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g;                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2025-04-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Kiwi 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,                            | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2473.32 kcal; Białko ogółem: 157.59 g; Tłuszcz: 89.62 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; WW: 27.28 Por; Sód: 3169.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.37 g;                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2025-04-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Kiwi 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2473.32 kcal; Białko ogółem: 157.59 g; Tłuszcz: 89.62 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; WW: 27.28 Por; Sód: 3169.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.37 g;                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2025-04-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Kiwi 100 g ,                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,                                                          | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny śmietankowo-czekoladowy 130 g ,                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2363.46 kcal; Białko ogółem: 148.59 g; Tłuszcz: 86.54 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; WW: 27.04 Por; Sód: 2830.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.73 g;                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>sobota 2025-04-05</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sałata mix 10 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ),                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Udko z kurczaka pieczone 250 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiwi 100 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,                                                        | Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Ser fawita plastry 50 g, Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny śmietankowo-czekoladowy 130 g,                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2980.62 kcal; Białko ogółem: 154.97 g; Tłuszcz: 113.30 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; WW: 33.97 Por; Sód: 3177.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.23 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>sobota 2025-04-05</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sałata mix 10 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ),                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Udko z kurczaka pieczone 250 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiwi 100 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,                                                        | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny śmietankowo-czekoladowy 130 g,                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2891.91 kcal; Białko ogółem: 165.12 g; Tłuszcz: 102.85 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; WW: 34.02 Por; Sód: 3098.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>niedziela 2025-04-06</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko gotowane 1 g ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Papryka świeża z natką 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Roszponka 10 g, <b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Celestynka 1 szt, | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g, | Salatka z kalafiora,jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor 60 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), Jogurt naturalny 150 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1912.15 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 59.64 g; Węglowodany ogółem: 236.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; WW: 23.61 Por; Sód: 3074.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2025-04-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa<br>krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona<br>40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko<br>gotowane 1 g ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy<br>30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ),<br>Papryka świeża z natką 60 g ,<br>Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa)<br>40 g , Roszponka 10 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Ser<br>biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Celestynka 1 szt , | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki<br>duszone z piersi z kurczaka z suszonymi<br>pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i<br>marchwi z oliwą 120 g , Brokuły gotowany z<br>masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z<br>koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy<br>bez cukru 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Grejfrut 130 g ,                                                                           | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet<br>. 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica<br>sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g<br>( <b>SOJA</b> ), Pomidor 60 g , Chleb razowy<br>80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g<br>( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru<br>250 ml , Szyńka kons.(blokowa wieprz.<br>z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> ,<br><b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g , Pieczywo<br>chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ),      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1912.15 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 59.64 g; Węglowodany ogółem: 236.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; WW: 23.61 Por; Sód: 3074.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2025-04-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml<br>( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb<br>razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b><br>), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Kiełbasa krakowska (wieprz.<br>gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN</b> ,<br><b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko gotowane 1 g<br>( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowo- chrzanowy 30<br>g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SIARCZANY</b> ),<br>Pomidor na sałacie zielonej z natką<br>pietruszki 70 g , Polędwica z pasieki<br>(blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka<br>10 g ,                                          | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki<br>duszone z piersi z kurczaka z suszonymi<br>pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i<br>marchwi z oliwą 120 g , Brokuły gotowany z<br>masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z<br>koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy<br>z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ),                                              | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet<br>. 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica<br>sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g<br>( <b>SOJA</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz.<br>z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> ,<br><b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb<br>bałtonowski, chleb razowy 130 g<br>( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g<br>( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny z ryżem i owocami 150<br>g ,                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2351.39 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; WW: 34.18 Por; Sód: 3124.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2025-04-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml<br>( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb<br>razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b><br>), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Kiełbasa krakowska (wieprz.<br>gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN</b> ,<br><b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko w majonezie<br>50g/25 1 szt ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Papryka świeża z natką<br>60 g , Polędwica z pasieki (blokowa<br>drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g ,                                                                                                              | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki<br>duszone z piersi z kurczaka z suszonymi<br>pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej z<br>majonezem 120 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Brokuły gotowany z<br>masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z<br>koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy<br>z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130<br>g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ),<br>Polędwica sopocka (wp. wędzona<br>parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szyńka<br>kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa<br>parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ,<br><b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb<br>razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z<br>cukrem 250 ml , Pomidorki koktajlowe<br>60 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny z ryżem i owocami 150<br>g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2568.12 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 78.95 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; WW: 34.16 Por; Sód: 3505.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| niedziela 2025-04-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko gotowane 1 g ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SIARCZANY</b> ), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Roszponka 10 g,                                                                                                                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafel z kajmakiem 60 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2405.57 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; WW: 33.93 Por; Sód: 3124.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| poniedziałek 2025-04-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g, Pasta z twarogu (półt) i jaj 60 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Salatka z selera i jabłka z oliwą 80 g ( <b>SELER</b> ), Pomidor z kielkami 60 g, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, <b>II Śniadanie:</b><br>Celestynka 1 szt, Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g, Szynka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), | Kapuśniak z k.kiszzonej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Salatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomarańcza 150 g,                                                                                                                                                                                           | Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g, Twarożek semikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g,                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2304.09 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 101.04 g; Węglowodany ogółem: 233.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; WW: 23.28 Por; Sód: 2958.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| poniedziałek 2025-04-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy, graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g ,<br>Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ),<br>Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g ( <b>SELER</b> ),<br>Pomidor z kielkami 60 g ,<br>Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Celestynka 1 szt ,<br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ),<br>Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Sałata zielona 0.1 g ,<br>Szynka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM</b> ), | Kapuśniak z k.kiszzonej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ),<br>Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Sałatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml ,<br>Pomarańcza 150 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,<br>Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), | Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona ) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ),<br>Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g ,<br>Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br>Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ),<br>Chleb razowy, graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g ,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2367.52 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 101.57 g; Węglowodany ogółem: 247.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; WW: 24.72 Por; Sód: 3170.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2025-04-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ),<br>Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g ,<br>Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ),<br>Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g ( <b>SELER</b> ),<br>Pomidor z kielkami 60 g ,<br>Herbata z cytryną 250 ml ,<br>Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,                                                                                                                                                                                        | Kapuśniak z k.kiszzonej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ),<br>Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Sałatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,<br>Pomarańcza 150 g ,                                                                                                                                   | Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona ) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ),<br>Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ),<br>Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g ,<br>Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br>Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2736.99 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 97.74 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; WW: 34.90 Por; Sód: 3981.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2025-04-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ),<br>Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g ,<br>Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ),<br>Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g ( <b>SELER</b> ),<br>Pomidor z kielkami 60 g ,<br>Herbata z cytryną 250 ml ,<br>Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,                                                                                                                                                                                          | Kapuśniak z k.kiszzonej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ),<br>Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Sałatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,<br>Pomarańcza 150 g ,                                                                                                                                   | Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g ,<br>Musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> ),<br>Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g ,<br>Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Ser topiony 40 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br>Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g ,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2895.21 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 111.11 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; WW: 35.09 Por; Sód: 3983.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-04-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g, Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g ( <b>SELER</b> ), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, | Kapuśniak z k.kiszzonej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g, | Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Twarożek semikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2808.99 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 101.34 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; WW: 35.10 Por; Sód: 3981.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g;                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-04-08</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 10 g, | Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Wafle ryżowe 20 g, | Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2345.62 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.75 g; WW: 28.72 Por; Sód: 2140.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>wtorek 2025-04-08</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 10 g , | Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Wafle ryżowe 20 g , | Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2355.27 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 83.29 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; WW: 28.99 Por; Sód: 2180.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>wtorek 2025-04-08</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml ,                                                                                                              | Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), 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 ( <b>GLUTEN , JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g, Wafle ryżowe 20 g ,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2564.47 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; WW: 38.37 Por; Sód: 2182.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>wtorek 2025-04-08</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,                                                                                                                        | Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), 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 ( <b>GLUTEN , JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g, Wafle ryżowe 20 g ,                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2623.43 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.15 g; WW: 38.23 Por; Sód: 2598.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| wtorek 2025-04-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml , | Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), 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 ( <b>GLUTEN , JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka ( wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g , Wafle ryżowe 20 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2636.47 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 67.04 g; Węglowodany ogółem: 387.77 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; WW: 38.57 Por; Sód: 2182.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.21 g;                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |