

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g (JAJA, MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Ogórek kiszony 60 g , Pasta z ciecierzycy 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Kiwi 100 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata zielona z olejem 80 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasztet pieczony (drob.-wieprz.) 80 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2327.49 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 83.87 g; Węglowodany ogółem: 290.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.55 g; WW: 29.01 Por; Sód: 5052.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.35 g;		
sobota 2025-04-19 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g (JAJA, MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Pasta z ciecierzycy 60 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Kiwi 100 g , II Śniadanie: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata zielona z olejem 80 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Pasztet pieczony (drob.-wieprz.) 80 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2282.49 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 75.64 g; Węglowodany ogółem: 280.66 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g; WW: 28.01 Por; Sód: 5256.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.99 g;		
sobota 2025-04-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g (JAJA, MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Pasta z ciecierzycy 60 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Kiwi 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata zielona z olejem 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Sok pomidorowy 1 szt ,	Pasztet pieczony (drob.-wieprz.) 80 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2223.90 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.28 g; WW: 30.21 Por; Sód: 4961.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.12 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g (JAJA, MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata zielona z olejem 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet pieczony (drob.-wieprz.) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2588.38 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; WW: 37.32 Por; Sód: 4916.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.58 g;		
sobota 2025-04-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g (JAJA, MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona z olejem 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet pieczony (drob.-wieprz.) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2508.31 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; Błonnik pokarmowy: 40.89 g; WW: 35.92 Por; Sód: 4514.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.95 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJA, MLEKO , SIARCZANY), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Babka wielkanocna 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynekami 15 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Grejpfrut 130 g,	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 0.1 g, Jabłko 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3092.99 kcal; Białko ogółem: 145.29 g; Tłuszcz: 129.58 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; Błonnik pokarmowy: 46.41 g; WW: 34.30 Por; Sód: 3273.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.92 g;		
niedziela 2025-04-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER), Chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kornełki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g (JAJA, MLEKO , SIARCZANY), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Babka wielkanocna 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynekami 15 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Szynka pieczona (szynka wp. wędz.parzona) 40 g (SOJA), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 0.1 g, Jabłko 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3032.40 kcal; Białko ogółem: 142.92 g; Tłuszcz: 124.04 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; Błonnik pokarmowy: 46.41 g; WW: 34.25 Por; Sód: 3273.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.54 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER), Chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kometki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Jajko gotowane 50 g (JAJA), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Babka wielkanocna 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Jogurt naturalny 150 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Grejpfrut 130 g,	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Szynka pieczona (szynka wp. wędz.parzona) 40 g (SOJA), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2899.62 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 113.83 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; Błonnik pokarmowy: 43.60 g; WW: 34.28 Por; Sód: 2735.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.24 g;		
niedziela 2025-04-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kometki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Chrzan z jajkiem 50 g (JAJA, MLEKO , SIARCZANY), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Babka wielkanocna 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Salatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Szynka pieczona (szynka wp. wędz.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3353.33 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 122.62 g; Węglowodany ogółem: 425.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.63 g; WW: 42.35 Por; Sód: 3439.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.74 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER), Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kometki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szyńka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g , Babka wielkanocna 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3287.20 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 118.04 g; Węglowodany ogółem: 423.18 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; WW: 42.16 Por; Sód: 3103.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g;		
poniedziałek 2025-04-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Papryka świeża 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata lodowa 0.1 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ćwikla z jabłkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdr) zapiekana z ketchupem 1 szt (SOJA, GORCZYCA), Szyńkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml , Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2605.18 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; Błonnik pokarmowy: 40.92 g; WW: 31.20 Por; Sód: 2816.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.05 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Papryka świeża 60 g, Sałata lodowa 10 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Sałata lodowa 0.1 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 1 g ,	Kiełbasa biała (wieprz. rozdr) zapiekana z ketchupem 1 szt (SOJA, GORCZYCA), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml , Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2522.35 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 92.28 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.49 g; WW: 29.26 Por; Sód: 2810.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.92 g;		
poniedziałek 2025-04-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 80 g (JAJA, GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Ciasto 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY),	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Sernik 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO),	Kiełbasa biała (wieprz. rozdr) zapiekana z ketchupem 1 szt (SOJA, GORCZYCA), Chleb baltonowski, chleb graham 90 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Jabłko 150 g , Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2959.64 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 96.10 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; WW: 39.42 Por; Sód: 3298.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.55 g;		
poniedziałek 2025-04-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 80 g (JAJA, GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Ciasto 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY),	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Sernik 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO),	Kiełbasa biała (wieprz. rozdr) zapiekana z ketchupem 1 szt (SOJA, GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Chleb baltonowski, chleb graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Jabłko 150 g , Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2962.33 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 96.32 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; WW: 39.44 Por; Sód: 3298.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.58 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 80 g (JAJA , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Semik 100 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Kiełbasa biała (wieprz. rozdr) zapiekana z ketchupem 1 szt (SOJA , GORCZYCA), Chleb baltonowski, chleb graham 90 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Jabłko 150 g , Posiłek nocny: Serwatka truskawkowa 150 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2959.64 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 96.10 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; WW: 39.42 Por; Sód: 3298.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.55 g;		
wtorek 2025-04-22 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła,jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA , MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Twarożek (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ogórek kiszony 60 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2205.62 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 80.20 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; WW: 24.40 Por; Sód: 3041.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła,jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA , MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 80 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, Podwieczerek: Mandarynka 150 g,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Ogórek kiszony 60 g, Roszponka 10 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2243.51 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 80.69 g; Węglowodany ogółem: 252.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; WW: 25.23 Por; Sód: 3041.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g;		
wtorek 2025-04-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 80 g, Sałatka z brokuła,jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidorki koktajlowe 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Roszponka 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mandarynka 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2764.83 kcal; Białko ogółem: 138.44 g; Tłuszcz: 74.27 g; Węglowodany ogółem: 398.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 39.59 Por; Sód: 3248.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.84 g;		
wtorek 2025-04-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła,jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa fasolowa z makaronem 450 g (GLUTEN , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Roszponka 10 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mandarynka 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2917.75 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.93 g; WW: 41.28 Por; Sód: 3233.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.15 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Roszponka 10 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mandarynka 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2836.83 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 77.87 g; Węglowodany ogółem: 400.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; WW: 39.79 Por; Sód: 3248.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.84 g;		

środa 2025-04-23		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka wiosenna 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Roszponka 10 g, Pomidor z kielkami 60 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Brokuły gotowany z wody 100 g, Grejpfrut 130 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons. (blokowa wieprz. z k. mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2233.78 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 262.94 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g; WW: 26.36 Por; Sód: 2598.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.17 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-23		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka wiosenna 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Roszponka 10 g , Pomidor z kiełkami 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejpfrut 130 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2233.78 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 262.94 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g; WW: 26.36 Por; Sód: 2598.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.17 g;		
środa 2025-04-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Roszponka 10 g , Pomidor z kiełkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2542.77 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 69.52 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; WW: 36.48 Por; Sód: 2361.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.79 g;		
środa 2025-04-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Roszponka 10 g , Ser mozzarella 50 g , Sałatka wiosenna 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml , Pomidor z kiełkami 60 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2657.05 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 76.42 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g; WW: 36.83 Por; Sód: 2735.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.62 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 60 g, Ser mozzarella 50 g, Roszponka 10 g, Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g, Brokuły gotowany z wody 100 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2614.77 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; WW: 36.68 Por; Sód: 2361.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.79 g;		
czwartek 2025-04-24 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Jabłko 150 g, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), 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. naturalnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 50 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2393.92 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.09 g; WW: 30.47 Por; Sód: 2911.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-24 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Jabłko 150 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), 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 , Podwieczorek: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO) ,	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2393.92 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.09 g; WW: 30.47 Por; Sód: 2911.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g;		
czwartek 2025-04-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO) ,	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2687.14 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 75.98 g; Węglowodany ogółem: 386.68 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; WW: 38.61 Por; Sód: 2740.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;		
czwartek 2025-04-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa gotowana w sosie chrzanowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN , MLEKO , SIARCZANY), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO) ,	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Ogórek kiszony 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2798.76 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 102.69 g; Węglowodany ogółem: 392.35 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; WW: 39.36 Por; Sód: 3889.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.64 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Gruszka 150 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g, Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szyńkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2759.14 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; WW: 38.81 Por; Sód: 2740.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;		

piątek 2025-04-25		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szyńkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z oliwą 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Ser fawita plastry 50 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: 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;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-25 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi z oliwą 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczerek: Pomarańcza 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2025-04-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszonej 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 feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: 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 2025-04-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,	Zupa rumfordzka 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. z oliwą 120 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Racuchy drożdżowe 200 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: 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;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 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 feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: 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;		

sobota 2025-04-26		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Salata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Kiwi 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), 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 (SOJA, MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Nowalijki na sałacie zielonej 100 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Salata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: 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;		

sobota 2025-04-26		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Salata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Kiwi 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Nowalijki na sałacie zielonej 100 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Salata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: 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;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Kiwi 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Nowalijki na sałacie zielonej 100 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2256.36 kcal; Białko ogółem: 149.04 g; Tłuszcz: 79.79 g; Węglowodany ogółem: 258.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; WW: 25.84 Por; Sód: 2830.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.90 g;		
sobota 2025-04-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kiwi 100 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Ser fawita plastry 50 g , Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Nowalijki na sałacie zielonej 100 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2824.11 kcal; Białko ogółem: 154.05 g; Tłuszcz: 104.95 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; WW: 31.83 Por; Sód: 3176.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.89 g;		
sobota 2025-04-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kiwi 100 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Nowalijki na sałacie zielonej 100 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2735.40 kcal; Białko ogółem: 164.20 g; Tłuszcz: 94.50 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; WW: 31.88 Por; Sód: 3097.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.50 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-27		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejpfrut 130 g ,	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g , Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1900.64 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 58.18 g; Węglowodany ogółem: 236.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; WW: 23.60 Por; Sód: 3073.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g;		
niedziela 2025-04-27		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejpfrut 130 g ,	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 1900.64 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 58.18 g; Węglowodany ogółem: 236.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; WW: 23.60 Por; Sód: 3073.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g (JAJA , MLEKO , SIARCZANY), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2334.13 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 60.19 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; WW: 34.44 Por; Sód: 3187.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.42 g;		
niedziela 2025-04-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Pomidorki koktajlowe 60 g , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2557.35 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 78.28 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; WW: 34.42 Por; Sód: 3569.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.37 g;		
niedziela 2025-04-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g (JAJA , MLEKO , SIARCZANY), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2388.31 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; WW: 34.19 Por; Sód: 3187.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.42 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-28		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor z kielkami 60 g , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt , II Śniadanie: Celestynka 1 szt , Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM) , Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Makaron razowy z s.mięсно-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidorki koktajlowe 60 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Szynka Przecławaska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2272.16 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 244.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; WW: 24.44 Por; Sód: 2607.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g;		
poniedziałek 2025-04-28		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO) , Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor z kielkami 60 g , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt , II Śniadanie: Celestynka 1 szt , Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM) , Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Makaron razowy z s.mięсно-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO) , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Szynka Przecławaska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2335.59 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 94.11 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; WW: 25.88 Por; Sód: 2820.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.72 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2743.50 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 90.34 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; WW: 36.97 Por; Sód: 3631.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g;		
poniedziałek 2025-04-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g , Musztarda 15 g (GORCZYCA), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2901.72 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 103.71 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; WW: 37.16 Por; Sód: 3633.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.05 g;		
poniedziałek 2025-04-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2815.50 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 93.94 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; WW: 37.17 Por; Sód: 3631.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), 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 , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2025-04-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: 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;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2025-04-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2025-04-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: 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;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Ogórek świeży 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3125.69 kcal; Białko ogółem: 189.90 g; Tłuszcz: 118.81 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; Błonnik pokarmowy: 45.24 g; WW: 36.87 Por; Sód: 3553.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.35 g;		
środa 2025-04-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Ogórek świeży 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3125.69 kcal; Białko ogółem: 189.90 g; Tłuszcz: 118.81 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; Błonnik pokarmowy: 45.24 g; WW: 36.87 Por; Sód: 3553.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.35 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 50 g, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wołowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3263.12 kcal; Białko ogółem: 194.88 g; Tłuszcz: 107.51 g; Węglowodany ogółem: 447.42 g; Błonnik pokarmowy: 61.10 g; WW: 44.07 Por; Sód: 3590.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g;		
środa 2025-04-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wołowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Ogórek świeży 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2984.10 kcal; Białko ogółem: 170.20 g; Tłuszcz: 107.52 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; WW: 36.20 Por; Sód: 3400.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g;		
środa 2025-04-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wołowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2957.00 kcal; Białko ogółem: 169.62 g; Tłuszcz: 106.03 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; WW: 35.81 Por; Sód: 3398.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g;		