

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 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 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa wiosenna z kalarepką 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Kiełbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2690.95 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 97.68 g; Węglowodany ogółem: 336.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; WW: 33.65 Por; Sód: 3454.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.81 g;		

wtorek 2025-07-01		
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), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g, Dżem porcjowy 1 szt, 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 100 g, Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2426.43 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; WW: 31.09 Por; Sód: 1869.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.10 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01 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 , Dżem porcjowy 1 szt , Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Twarożek (półtusty) 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 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2426.43 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; WW: 31.09 Por; Sód: 1869.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.10 g;		
wtorek 2025-07-01 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 , Dżem porcjowy 1 szt , 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 100 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki młode 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 135 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2584.51 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 61.96 g; Węglowodany ogółem: 394.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; WW: 39.44 Por; Sód: 2135.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.86 g;		
wtorek 2025-07-01 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 świeży z zieloną cebulką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Dżem porcjowy 1 szt , 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 100 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki młode 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), Chrzan z jabłkiem 70 g (MLEKO , SIARCZANY), Sałata lodowa 15 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2673.74 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 66.37 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; WW: 39.82 Por; Sód: 1704.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.62 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01 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, Dżem porcjowy 1 szt, 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 100 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki młode 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 (kiełbasa 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,
Wartości odżywcze: Energia : 2644.58 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 65.48 g; Węglowodany ogółem: 393.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; WW: 39.41 Por; Sód: 2115.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.84 g;		
środa 2025-07-02 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa loka 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), Pomidor 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: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3086.67 kcal; Białko ogółem: 149.35 g; Tłuszcz: 113.27 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; Błonnik pokarmowy: 48.32 g; WW: 38.08 Por; Sód: 3536.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g;		
środa 2025-07-02 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa loka 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, 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), Pomidor 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: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3086.67 kcal; Białko ogółem: 149.35 g; Tłuszcz: 113.27 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; Błonnik pokarmowy: 48.32 g; WW: 38.08 Por; Sód: 3536.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-02 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 natką 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,	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), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3093.65 kcal; Białko ogółem: 151.21 g; Tłuszcz: 100.93 g; Węglowodany ogółem: 431.24 g; Błonnik pokarmowy: 59.67 g; WW: 42.41 Por; Sód: 3448.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.09 g;		
środa 2025-07-02 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 natką 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,	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), Ogórek kiszony 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2747.88 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 96.69 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; WW: 33.93 Por; Sód: 3546.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g;		
środa 2025-07-02 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 natką 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,	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), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2787.53 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Tłuszcz: 99.45 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; WW: 34.15 Por; Sód: 3255.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 135 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Arbuz 160 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Sałatka wiosenna diet 80 g (JAJA , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 50 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2134.65 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 68.48 g; Węglowodany ogółem: 258.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; WW: 26.11 Por; Sód: 3785.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 135 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Arbuz 160 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka wiosenna diet 80 g (JAJA , MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 60 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2158.05 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 68.63 g; Węglowodany ogółem: 263.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; WW: 26.57 Por; Sód: 3826.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.89 g;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Kalafior z wody 120 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Arbuz 160 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Sałatka wiosenna diet 80 g (JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, 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 : 2481.43 kcal; Białko ogółem: 153.78 g; Tłuszcz: 66.35 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; WW: 41.74 Por; Sód: 3327.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.39 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka wiosenna ze śmietaną 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Chleb bałtonowski, 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 : 2548.10 kcal; Białko ogółem: 151.23 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 401.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; WW: 40.43 Por; Sód: 3305.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.95 g;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 135 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Sałatka wiosenna diet 80 g (JAJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, 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 : 2560.88 kcal; Białko ogółem: 152.64 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; WW: 41.15 Por; Sód: 3386.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.90 g;		
piątek 2025-07-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa loka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Kefir 375 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Masło 5 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g, Celestynka 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z oliwą 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN , JAJA, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2780.17 kcal; Białko ogółem: 143.26 g; Tłuszcz: 102.61 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; Błonnik pokarmowy: 43.63 g; WW: 35.04 Por; Sód: 1923.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.59 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-04		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Kefir 375 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Salata lodowa 0.0 g, Celestynka 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z oliwą 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Chleb razowy, graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2664.97 kcal; Białko ogółem: 144.32 g; Tłuszcz: 93.91 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; Błonnik pokarmowy: 41.72 g; WW: 32.66 Por; Sód: 2005.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.15 g;		
piątek 2025-07-04		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kefir 375 g,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z oliwą 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2631.49 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; WW: 34.34 Por; Sód: 2071.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.28 g;		
piątek 2025-07-04		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półt) z tuńczykiem 60 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Kefir 375 g,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z oliwą 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , MLEKO), Sertopiony 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2863.20 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 358.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; WW: 35.79 Por; Sód: 2055.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.26 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kefir 375 g ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z oliwą 100 g , Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2655.44 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 84.70 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; WW: 34.82 Por; Sód: 2111.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.31 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Pasta z ciecierzycy 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata zielona z olejem 80 g , Ryż brazowy na sypko 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiewka z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2352.67 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 92.66 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; WW: 28.62 Por; Sód: 4152.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g , Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sałata lodowa 10 g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata zielona z olejem 80 g , Ryż brazowy na sypko 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiewka z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2290.54 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; WW: 27.38 Por; Sód: 4396.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.87 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pasta z warzyw 60 g (SELER), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiewka z jabłkiem 100 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2464.02 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; WW: 33.22 Por; Sód: 3775.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.79 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiewka z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2590.64 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; WW: 33.98 Por; Sód: 4106.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.40 g;		
sobota 2025-07-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 135 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pasta z warzyw 60 g (SELER), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiewka z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 135 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2583.87 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 82.43 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; WW: 34.38 Por; Sód: 3856.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Jabłko 150 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z cukini z marchewką diet. 120 g (MLEKO), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g,	Salatka z kalarepki, pomidora i jaj diet 150 g (JAJA , MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej 50 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO), Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2358.40 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; WW: 30.73 Por; Sód: 2751.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.11 g;		
niedziela 2025-07-06		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Jabłko 150 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z cukini z marchewką diet. 120 g (MLEKO), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Salatka z kalarepki, pomidora i jaj diet 150 g (JAJA , MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 50 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO), Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2297.81 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 72.37 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; WW: 30.68 Por; Sód: 2751.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.73 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06 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 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z cukini z marchewką diet. 120 g (MLEKO), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka z kalarepki, pomidora i jaj diet 150 g (JAJA , MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej 50 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2598.22 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 78.83 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; WW: 36.13 Por; Sód: 2899.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.81 g;		
niedziela 2025-07-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Kotlet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z cukini z marchewką 120 g (JAJA , GORCZYCA), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka z kalarepki, pomidora i jaj 150 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej 50 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 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 : 2701.86 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 97.55 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; WW: 34.04 Por; Sód: 3060.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.53 g;		
niedziela 2025-07-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z cukini z marchewką diet. 120 g (MLEKO), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka z kalarepki, pomidora i jaj diet 150 g (JAJA , MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej 50 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 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 : 2634.22 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 80.63 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; WW: 36.23 Por; Sód: 2899.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.81 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata z cytryną 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 , Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), 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 15 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Sałata zielona ze śmietaną 100 g (MLEKO), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml , Arbuz 160 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2597.68 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 105.06 g; Węglowodany ogółem: 273.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; WW: 27.31 Por; Sód: 2971.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.43 g;		
poniedziałek 2025-07-07		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 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 15 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Sałata zielona ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Arbuz 160 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2597.68 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 105.06 g; Węglowodany ogółem: 273.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; WW: 27.31 Por; Sód: 2971.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.43 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Sałata zielona ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Arbuz 160 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2731.71 kcal; Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 107.80 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; WW: 30.96 Por; Sód: 2805.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.96 g;		
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki , jaj i cebulki 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Sałata zielona ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Arbuz 160 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2922.89 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 124.96 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; WW: 31.37 Por; Sód: 2761.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.18 g;		
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Sałata zielona ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Arbuz 160 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2803.71 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; Tłuszcz: 111.40 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; WW: 31.16 Por; Sód: 2805.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.96 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie
II ŚniadanieObiad
PodwieczorekKolacja
Posiłek nocny