

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Nowalijki na sałacie zielonej 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udka z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż brązowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Kiwi 100 g ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Ogórek kiszony 60 g , Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2389.25 kcal; Białko ogółem: 142.55 g; Tłuszcz: 84.31 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; WW: 27.35 Por; Sód: 3348.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.32 g;		
wtorek 2025-07-08 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Nowalijki na sałacie zielonej 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udka z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż brązowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 100 g ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Ogórek kiszony 60 g , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2389.25 kcal; Białko ogółem: 142.55 g; Tłuszcz: 84.31 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; WW: 27.35 Por; Sód: 3348.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.32 g;		
wtorek 2025-07-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Nowalijki na sałacie zielonej 100 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udka z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Kiwi 100 g ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2616.60 kcal; Białko ogółem: 146.08 g; Tłuszcz: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; WW: 33.20 Por; Sód: 2760.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.80 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szyńka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Nowalijki na sałacie zielonej 100 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szyńka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Ogórek kiszony 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 : 2685.83 kcal; Białko ogółem: 152.51 g; Tłuszcz: 91.02 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; WW: 32.62 Por; Sód: 3434.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g;		
wtorek 2025-07-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyńka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Nowalijki na sałacie zielonej 100 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szyńka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2697.60 kcal; Białko ogółem: 149.91 g; Tłuszcz: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; WW: 33.56 Por; Sód: 3036.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.49 g;		
środa 2025-07-09 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata lodowa 15 g ,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. 120 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt, Wafle ryżowe 20 g ,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Szyńka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Jabłko 150 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2240.11 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g; Błonnik pokarmowy: 47.71 g; WW: 29.76 Por; Sód: 2205.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.48 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-09 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata lodowa 15 g,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 120 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczerek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Jabłko 150 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2255.14 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 67.83 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; Błonnik pokarmowy: 46.14 g; WW: 29.46 Por; Sód: 2210.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.48 g;		
środa 2025-07-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Cynamonka 1 szt, Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 120 g (GLUTEN), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 100 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Brzoskwinia 1 szt,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2590.33 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 61.17 g; Węglowodany ogółem: 395.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; WW: 39.55 Por; Sód: 3184.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.54 g;		
środa 2025-07-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Cynamonka 1 szt, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Ogórek świeży ze szczypiorkiem 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 120 g (GLUTEN), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 100 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Brzoskwinia 1 szt,	Leczo z cukini i kielbasy mr. 350 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2584.64 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 77.51 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; WW: 35.73 Por; Sód: 2713.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.14 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Cynamonka 1 szt, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 120 g (GLUTEN), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 100 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Brzoskwinia 1 szt,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2629.48 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 390.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.21 g; WW: 39.12 Por; Sód: 2868.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.82 g;		

czwartek 2025-07-10		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA , MLEKO , SELER), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Pomarańcza 150 g, Jogurt naturalny 150 g,	Salatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJA , MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Chleb razowy,graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2569.93 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 100.26 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; Błonnik pokarmowy: 48.40 g; WW: 32.14 Por; Sód: 4093.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.06 g;		

czwartek 2025-07-10		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA , MLEKO , SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Pomarańcza 150 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g,	Salatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJA , MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g, Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2312.38 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 94.97 g; Węglowodany ogółem: 284.07 g; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; WW: 28.27 Por; Sód: 3764.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.31 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO , SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Salatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Miód porcjowy 25 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2533.90 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 85.09 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; WW: 39.04 Por; Sód: 3504.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g;		
czwartek 2025-07-10 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), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z s.topionego i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO , SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Salatka z pomidora po wiedeńsku 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA , SIARCZANY), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2667.54 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 101.46 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g; WW: 31.99 Por; Sód: 3092.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g;		
czwartek 2025-07-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO , SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Salatka z pomidora po wiedeńsku diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Miód porcjowy 25 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2605.90 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 393.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; WW: 39.24 Por; Sód: 3504.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Płatki musli z rodzynekami 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kalarepki i marchewki 120 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Jabłko 150 g ,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2537.55 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 70.35 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; Błonnik pokarmowy: 43.51 g; WW: 35.98 Por; Sód: 2585.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.46 g;		
piątek 2025-07-11 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g , Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Płatki musli z rodzynekami 15 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kalarepki i marchewki 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2378.41 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 64.39 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; Błonnik pokarmowy: 42.83 g; WW: 34.12 Por; Sód: 2599.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.26 g;		
piątek 2025-07-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kalarepki i marchewki 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Jabłko 150 g ,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2691.62 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 61.97 g; Węglowodany ogółem: 427.17 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; WW: 42.67 Por; Sód: 2016.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.68 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kalarepki i marchewki 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA, MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2753.50 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 423.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; WW: 42.51 Por; Sód: 3307.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.91 g;		
piątek 2025-07-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kalarepki i marchewki 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2739.77 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodany ogółem: 423.66 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; WW: 42.39 Por; Sód: 1976.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.66 g;		
sobota 2025-07-12 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 50 g, Pomidor, rzodkiewka, ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, II Śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Jabłko 150 g, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2418.26 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; Błonnik pokarmowy: 51.54 g; WW: 31.76 Por; Sód: 3341.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.64 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-12 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Jabłko 150 g , Podwieczorek: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g , Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 100 g (MLEKO), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2266.89 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 74.88 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g; Błonnik pokarmowy: 46.44 g; WW: 28.60 Por; Sód: 3081.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.65 g;		
sobota 2025-07-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2649.06 kcal; Białko ogółem: 135.43 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 376.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; WW: 37.61 Por; Sód: 2678.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.33 g;		
sobota 2025-07-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLUTEN), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA , MLEKO),	Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2633.34 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; WW: 34.02 Por; Sód: 1288.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.25 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb balonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g, Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Herbata z cukrem 250 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb balonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Gruszka 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2685.42 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 77.66 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; WW: 36.91 Por; Sód: 2677.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.33 g;		

niedziela 2025-07-13		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2473.06 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 85.43 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; WW: 28.92 Por; Sód: 3334.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.47 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-13		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN, SELER), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 100 g ,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2316.70 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 255.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; WW: 25.50 Por; Sód: 3241.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.17 g;		
niedziela 2025-07-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN, JAJA),	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2612.62 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; WW: 33.37 Por; Sód: 3371.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.17 g;		
niedziela 2025-07-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN, JAJA),	Salatka szwedzka z czerwoną fasolą 130 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2738.66 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 94.33 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; WW: 33.61 Por; Sód: 4109.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.76 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa lna na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szyńka pieczona (szyńka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2684.62 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 89.36 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; WW: 33.57 Por; Sód: 3371.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.17 g;		

poniedziałek 2025-07-14		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Szyńka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Masło 5 g (MLEKO),	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Jabłko 150 g ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2483.94 kcal; Białko ogółem: 141.54 g; Tłuszcz: 90.62 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; Błonnik pokarmowy: 46.16 g; WW: 29.55 Por; Sód: 2073.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14		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), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Jabłko 150 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Połędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2427.51 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Tłuszcz: 85.18 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; Błonnik pokarmowy: 46.33 g; WW: 29.57 Por; Sód: 2206.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.49 g;		
poniedziałek 2025-07-14		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Pomidor 60 g , Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Połędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2481.61 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 72.81 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; WW: 33.98 Por; Sód: 2004.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.55 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Sertopiony 40 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta (gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Ryż brazowy na sypko 200 g, Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2650.36 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; WW: 34.90 Por; Sód: 2132.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta (gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2529.65 kcal; Białko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; WW: 33.70 Por; Sód: 1963.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.52 g;		
wtorek 2025-07-15 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 (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, 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 młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, Arbuz 160 g,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża z natką 60 g, Chleb 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 : 2262.47 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 82.42 g; Węglowodany ogółem: 251.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; WW: 25.36 Por; Sód: 2602.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.69 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-15 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 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 100 g, Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, Podwieczerek: Arbuz 160 g,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Papryka świeża z natką 60 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2231.75 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 80.63 g; Węglowodany ogółem: 248.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; WW: 25.00 Por; Sód: 2533.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g;		
wtorek 2025-07-15 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 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 100 g, Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode 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), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Arbuz 160 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2669.83 kcal; Białko ogółem: 136.20 g; Tłuszcz: 72.69 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; WW: 37.89 Por; Sód: 3099.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g;		
wtorek 2025-07-15 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 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 100 g, Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode 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 z natką 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Arbuz 160 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2789.70 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 79.12 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; WW: 38.67 Por; Sód: 3005.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.82 g;		

Śniadanie II Śniadanie

Obiad
Podwieczorek

Kolacja
Posiłek nocny

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Twarożek (półtł) 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), Pomidor na sałacie zielonej z
natką pietruszki 70 g , Chleb
baltonowski, chleb razowy 100 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g
(**MLEKO**), Herbata z cytryną 250 ml ,
Posiłek nocny:
Arbuz 160 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2717.98 kcal; Białko ogółem: 134.54 g; Tłuszcz: 76.14 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; WW: 37.62 Por; Sód: 3059.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.50 g;

**Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW**

Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (**SELER**), Rzodkiewka z jabłkiem 150 g (**MLEKO**), Szyńska 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 : 2148.64 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 78.63 g; Węglowodany ogółem: 237.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; WW: 23.93 Por; Sód: 3212.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.19 g;

**Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA**

Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami
80 g (**SELER**), Szynka kons.(blokowa
wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g
(**GLUTEN** , **SOJA**, **MLEKO**),
Rzodkiewka z jabłkiem 150 g (**MLEKO**
) , Sałata lodowa z pomidorem i
oliwkami 80 g , Chleb razowy 110 g
(**GLUTEN**) , Masło porcjowe 15 g
(**MLEKO**) , Herbata z cytryną bez cukru
250 ml ,

Posiłek nocny:
Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki
musli z rodzynkami 15 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2289.04 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 79.55 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g; WW: 26.69 Por; Sód: 3459.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.35 g;

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Herbata z cytryną 250 ml , Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Rzodkiewka z jabłkiem 150 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2713.46 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 115.97 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; WW: 31.15 Por; Sód: 3136.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.74 g;		
środa 2025-07-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ser mozzarella 50 g , Pomidor 90 g , Herbata z cytryną 250 ml , Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Rzodkiewka z jabłkiem 150 g (MLEKO), 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 : 2835.40 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 122.56 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; WW: 31.88 Por; Sód: 3447.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.41 g;		
środa 2025-07-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ser mozzarella 50 g , Pomidor 60 g , Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), 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 100 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Rzodkiewka z jabłkiem 150 g (MLEKO), 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 : 2833.26 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 119.85 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; WW: 32.31 Por; Sód: 3217.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.79 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-17		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 90 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), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), 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 120 g , Kasza gryczana 150 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Jabłko 150 g , Maślanka 400 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńkowa 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 , Pomidor 60 g , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2392.81 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; WW: 28.48 Por; Sód: 2917.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g;		
czwartek 2025-07-17		
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), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), 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 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza gryczana 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g , Maślanka 400 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 50 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2392.81 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; WW: 28.48 Por; Sód: 2917.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-17 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), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	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 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), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidor 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 : 2659.32 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 76.77 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; WW: 37.30 Por; Sód: 2857.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.38 g;		
czwartek 2025-07-17 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), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	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 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),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Ogórek świeży 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 : 2772.24 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz: 103.48 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.44 g; WW: 38.13 Por; Sód: 3571.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.82 g;		
czwartek 2025-07-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	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 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), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2635.71 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 79.80 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; WW: 35.60 Por; Sód: 2696.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.27 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------