

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-20 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), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Celestynka 1 szt, 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 150 g, Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Pomarańcza 1 szt, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2031.62 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 57.05 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.44 g; WW: 27.20 Por; Sód: 1886.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.63 g;		
środa 2024-11-20 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 koktajlowm 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 150 g, Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Pomarańcza 1 szt, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2031.62 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 57.05 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.44 g; WW: 27.20 Por; Sód: 1886.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.63 g;		
środa 2024-11-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 80 g (GLUTEN), 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 koktajlowm i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Dżem porcjowy 1 szt, Cynamonka 1 szt,	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 150 g (GLUTEN), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Banan 150 g, Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2704.46 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 435.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; WW: 43.28 Por; Sód: 3322.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.81 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 80 g (GLUTEN), 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 koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Kotlet drobiowy panierowany smażony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Leczo z cukini i kielbasy mr. 350 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Ogórek świeży 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Banan 150 g, Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2813.62 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 79.01 g; Węglowodany ogółem: 410.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; WW: 40.77 Por; Sód: 3391.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.02 g;		
środa 2024-11-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 80 g (GLUTEN), 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 koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Dżem porcjowy 1 szt, Cynamonka 1 szt,	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 150 g (GLUTEN), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Banan 150 g, Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2776.46 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 61.56 g; Węglowodany ogółem: 436.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; WW: 43.48 Por; Sód: 3322.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.81 g;		
czwartek 2024-11-21 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa loka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 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 (półt) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO , SELER), Ogórek kiszony 60 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata zielona 10 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 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 1 szt, Jogurt naturalny 1 szt,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Ogórek świeży 60 g, Sałata zielona 10 g, Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2463.97 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 96.92 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.91 g; WW: 31.11 Por; Sód: 4275.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.42 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa loka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), 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), Ogórek kiszony 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata zielona 10 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 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Pomarańcza 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt ,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ogórek świeży 60 g , Sałata zielona 10 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 : 2427.97 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; Błonnik pokarmowy: 44.91 g; WW: 31.01 Por; Sód: 4275.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.42 g;		
czwartek 2024-11-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa loka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 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), Ogórek kiszony 60 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 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ogórek świeży 60 g , Sałata zielona 10 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Miód porcjowy 25 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2484.99 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 400.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; WW: 40.19 Por; Sód: 4208.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.46 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 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), Ogórek kiszony 60 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 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Salatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ogórek świeży 60 g , Sałata zielona 10 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Miód porcjowy 25 g , Posiłek nocny: Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2708.93 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 91.84 g; Węglowodany ogółem: 416.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g; WW: 41.90 Por; Sód: 4051.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.95 g;		
czwartek 2024-11-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 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), Ogórek kiszony 60 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 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 1 szt ,	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ogórek świeży 60 g , Sałata zielona 10 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Miód porcjowy 25 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2556.99 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; WW: 40.39 Por; Sód: 4208.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.46 g;		
piątek 2024-11-22 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Papryka świeża z natką 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Sok owocowo-warzywny 1 szt , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt , Płatki musli z rodzynkami 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 kapusty kiszonej diet. 120 g , Brokuły gotowane z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 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 60 g , Roszponka 10 g , Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2552.83 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 75.43 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g; WW: 35.05 Por; Sód: 2087.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.56 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-22 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 1 szt , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt , 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 kapusty kiszzonej diet. 120 g , Brokuły gotowane z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2552.83 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 75.43 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g; WW: 35.05 Por; Sód: 2087.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.56 g;		
piątek 2024-11-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 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 kapusty kiszzonej diet. 120 g , Brokuły gotowane z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 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), Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2769.36 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 432.71 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; WW: 42.96 Por; Sód: 2298.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.84 g;		
piątek 2024-11-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 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 kapusty kiszzonej diet. 120 g , Brokuły gotowane z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 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 60 g , Roszponka 10 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2848.10 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 94.98 g; Węglowodany ogółem: 433.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; WW: 43.25 Por; Sód: 2929.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.10 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb balonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 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 kapusty kiszzonej diet. 120 g, Brokuły gotowane z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Jabłko 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogurtem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY , SOJA , SELER , GORCZYCA), Roszponka 10 g, Pomidor 60 g, Chleb balonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2841.36 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 71.48 g; Węglowodany ogółem: 433.97 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; WW: 43.16 Por; Sód: 2298.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.84 g;		
sobota 2024-11-23 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 60 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Mandarynka 150 g, II Śniadanie: Serwatka truskawkowa 1 szt,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Gruszka 1 szt, 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 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Sok pomidorowy 200 ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2193.16 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 67.57 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; Błonnik pokarmowy: 41.29 g; WW: 28.37 Por; Sód: 3532.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.96 g;		
sobota 2024-11-23 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 60 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Mandarynka 150 g, II Śniadanie: Serwatka truskawkowa 1 szt,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Gruszka 1 szt, 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 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2193.16 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 67.57 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; Błonnik pokarmowy: 41.29 g; WW: 28.37 Por; Sód: 3532.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.96 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej 120 g, Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Gruszka 1 szt,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Salata 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: Sok owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2672.44 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 68.93 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; WW: 39.31 Por; Sód: 3261.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.28 g;		
sobota 2024-11-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Dżem porcjowy 1 szt, Mandarynka 150 g,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 1 szt, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser fawita plastry 50 g, Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2960.83 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 88.95 g; Węglowodany ogółem: 433.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; WW: 43.08 Por; Sód: 2100.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.51 g;		
sobota 2024-11-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Dżem porcjowy 1 szt, Mandarynka 150 g,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej 120 g, Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2789.44 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 72.19 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; WW: 40.43 Por; Sód: 3258.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.21 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-24		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kielkami 60 g, Sałata mix 10 g, Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), 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), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Jabłko 150 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2308.24 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 267.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.58 g; WW: 26.69 Por; Sód: 3078.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g;		
niedziela 2024-11-24		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), Pomidor z kielkami 60 g, Sałata mix 10 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), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Pomarańcza 1 szt,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2306.98 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 78.60 g; Węglowodany ogółem: 268.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; WW: 26.72 Por; Sód: 3080.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.39 g;		
niedziela 2024-11-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kielkami 60 g, Sałata mix 10 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), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA), Jabłko 150 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 bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2676.48 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; WW: 35.95 Por; Sód: 2752.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.52 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 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 z kielkami 60 g, Sałata mix 10 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), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Piernik 70 g (GLUTEN, JAJA), Jabłko 150 g,	Salatka szwedzka 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 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2832.02 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 91.51 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; WW: 36.83 Por; Sód: 3510.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.03 g;		
niedziela 2024-11-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kielkami 60 g, Sałata mix 10 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), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Piernik 70 g (GLUTEN, JAJA), Jabłko 150 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 bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2748.48 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 86.74 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; WW: 36.15 Por; Sód: 2752.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.52 g;		
poniedziałek 2024-11-25		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
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 (gruborodr, parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomarańcza 1 szt, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Masło 5 g (MLEKO),	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Podwieczorek: Mandarynka 150 g,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz. drobnorodr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN, SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Ser fawita plastry 50 g, Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2501.11 kcal; Białko ogółem: 141.30 g; Tłuszcz: 85.82 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; Błonnik pokarmowy: 49.67 g; WW: 31.45 Por; Sód: 2196.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.80 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25		
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 80 g (MLEKO), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Pomarańcza 1 szt , 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 120 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	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), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2501.11 kcal; Białko ogółem: 141.30 g; Tłuszcz: 85.82 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; Błonnik pokarmowy: 49.67 g; WW: 31.45 Por; Sód: 2196.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.80 g;		
poniedziałek 2024-11-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszemny 120 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 80 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Banan 150 g ,	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 z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2927.55 kcal; Białko ogółem: 134.08 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 437.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; WW: 43.49 Por; Sód: 2310.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.66 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszemny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser topiony 40 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławaska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Banan 150 g,	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 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 3096.86 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 444.98 g; Błonnik pokarmowy: 45.25 g; WW: 44.32 Por; Sód: 2473.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.40 g;		
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszemny 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 Przecławaska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Banan 150 g,	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 z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2999.55 kcal; Białko ogółem: 133.00 g; Tłuszcz: 83.71 g; Węglowodany ogółem: 438.77 g; Błonnik pokarmowy: 44.58 g; WW: 43.69 Por; Sód: 2310.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.66 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-26		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
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), Seler naciowy z jabłkiem 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Kiwi 100 g,	Pasta z twarogu (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), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g, 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), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2085.93 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 74.57 g; Węglowodany ogółem: 228.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; WW: 23.01 Por; Sód: 2341.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.46 g;		
wtorek 2024-11-26		
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), Seler naciowy z jabłkiem 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Ogórek świeży z zieloną cebulką 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 1 szt (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2085.93 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 74.57 g; Węglowodany ogółem: 228.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; WW: 23.01 Por; Sód: 2341.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.46 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, 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 koktajlowym i oliwą 80 g , Seler naciowy z jabłkiem 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Kiwi 100 g ,	Pasta z twarogu (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 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2521.48 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; WW: 36.24 Por; Sód: 2451.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.65 g;		
wtorek 2024-11-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, 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), Seler naciowy z jabłkiem 80 g , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa fasolowa z makaronem 450 g (GLUTEN , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Kiwi 100 g ,	Pasta z twarogu (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), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2664.45 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; WW: 37.71 Por; Sód: 2442.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.93 g;		
wtorek 2024-11-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Seler naciowy z jabłkiem 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Kiwi 100 g ,	Pasta z twarogu (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 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2593.48 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 365.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; WW: 36.44 Por; Sód: 2451.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.65 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-27		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Salatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g , Ser mozzarella 50 g , Salata mix 10 g , Pomidor z kiełkami 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynekowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzmani 350 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 1 szt , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2487.87 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; WW: 30.69 Por; Sód: 3912.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.62 g;		
środa 2024-11-27		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), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Salatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g , Ser mozzarella 50 g , Salata mix 10 g , Pomidor z kiełkami 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynekowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzmani 350 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 1 szt , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2487.87 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; WW: 30.69 Por; Sód: 3912.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.62 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzými 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2679.27 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 80.65 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; WW: 37.36 Por; Sód: 3695.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g;		
środa 2024-11-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata mix 10 g , Ser mozzarella 50 g , Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Pomidor z kielkami 60 g ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzými 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2811.87 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; WW: 37.97 Por; Sód: 4750.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g;		
środa 2024-11-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzými 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2751.27 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 84.25 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; WW: 37.56 Por; Sód: 3695.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Jabłko 150 g , II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (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 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborodr) 40 g , Chleb razowy, graham 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, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2373.98 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; WW: 29.93 Por; Sód: 2912.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g;		
czwartek 2024-11-28		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Jabłko 150 g , II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 1 szt (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 200 ml , Podwieczorek: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborodr) 40 g , Chleb razowy, graham 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, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2373.98 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; WW: 29.93 Por; Sód: 2912.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Dżem porcjowy 1 szt , Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2559.92 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; WW: 37.07 Por; Sód: 2740.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;		
czwartek 2024-11-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Dżem porcjowy 1 szt , Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa gotowana w sosie chrzanowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN , MLEKO , SIARCZANY), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Salatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Ogórek świeży 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2672.84 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 97.42 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; WW: 37.89 Por; Sód: 3454.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.64 g;		
czwartek 2024-11-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Dżem porcjowy 1 szt , Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Jabłko 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2631.92 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; WW: 37.27 Por; Sód: 2740.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-29		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Ogórek świeży 60 g , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2393.24 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; WW: 30.24 Por; Sód: 2685.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g;		
piątek 2024-11-29		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Ogórek świeży 60 g , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Pomidor 60 g , Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2393.24 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; WW: 30.24 Por; Sód: 2685.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Jabłko 150 g,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem fetą 350 g (GLUTEN , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2723.56 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 79.72 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; WW: 38.50 Por; Sód: 2957.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g;		
piątek 2024-11-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	Zupa rumfordzka 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 1 szt,	Racuchy drożdżowe 200 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3065.99 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 107.30 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; WW: 38.98 Por; Sód: 2474.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g;		
piątek 2024-11-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Jabłko 150 g,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem fetą 350 g (GLUTEN , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2777.74 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 83.29 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; WW: 38.25 Por; Sód: 2956.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-30 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Jabłko 150 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2444.78 kcal; Białko ogółem: 158.19 g; Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 271.17 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; WW: 27.23 Por; Sód: 3780.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g;		
sobota 2024-11-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2215.22 kcal; Białko ogółem: 148.92 g; Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodany ogółem: 255.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; WW: 25.49 Por; Sód: 3268.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.81 g;		
sobota 2024-11-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Jabłko 150 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml ,	Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Ser fawita plastry 50 g , Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2874.87 kcal; Białko ogółem: 154.47 g; Tłuszcz: 103.80 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; WW: 33.48 Por; Sód: 3176.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.09 g;		