

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-31 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Ser mozzarella 50 g, Herbata z cukrem 250 ml,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g, Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2542.69 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; WW: 33.08 Por; Sód: 2951.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.42 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Kiwi 100 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 30 g, Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2098.69 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 274.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; WW: 27.42 Por; Sód: 3391.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Kiwi 100 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 30 g, Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2098.69 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 274.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; WW: 27.42 Por; Sód: 3391.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLUTEN , JAJA, SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Kiwi 100 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2323.38 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 63.22 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; WW: 34.26 Por; Sód: 3393.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.01 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cukrem 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Kotleć mielony wieprzowy-smażony 100 g (GLUTEN , JAJA, SOJA, MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLEKO), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g ,	Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2478.44 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 97.77 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; WW: 31.33 Por; Sód: 2160.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.98 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cukrem 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLUTEN , JAJA, SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLEKO), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2385.92 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; WW: 33.27 Por; Sód: 3326.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.09 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-02		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejfrut 130 g ,	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1955.43 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 229.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g; WW: 22.84 Por; Sód: 2721.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.12 g;		
niedziela 2025-11-02		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejfrut 130 g ,	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2072.43 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 252.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.79 g; WW: 25.14 Por; Sód: 2927.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.25 g;		
niedziela 2025-11-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2319.17 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 68.07 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; WW: 33.26 Por; Sód: 2772.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2561.62 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 88.64 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; WW: 33.79 Por; Sód: 3450.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g;		
niedziela 2025-11-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2508.76 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 84.69 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; WW: 33.30 Por; Sód: 2912.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.68 g;		
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g, Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), II Śniadanie: Celestynka 1 szt, Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Salatka grecka 120 g (MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt,	Kiełbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor 60 g, Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2147.78 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 226.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; WW: 22.68 Por; Sód: 2534.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.25 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), II Śniadanie: Celestynka 1 szt , Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2172.51 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 97.79 g; Węglowodany ogółem: 232.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; WW: 23.21 Por; Sód: 2745.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.32 g;		
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2651.77 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 369.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; WW: 36.85 Por; Sód: 3475.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g;		
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g , Musztarda 15 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2875.27 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 109.32 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; WW: 37.60 Por; Sód: 3549.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.83 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g, Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Dżem porcjowy 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2786.79 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 97.61 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; WW: 37.81 Por; Sód: 3556.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.74 g;		
wtorek 2025-11-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Ser mozzarella 60 g, Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2381.50 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 98.05 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; WW: 28.01 Por; Sód: 2318.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.73 g;		
wtorek 2025-11-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Ser mozzarella 60 g, Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2381.50 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 98.05 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; WW: 28.01 Por; Sód: 2318.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.73 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Ser mozzarella 60 g, Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2512.61 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 70.44 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; WW: 36.63 Por; Sód: 1904.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.45 g;		
wtorek 2025-11-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chrzan z jabłkiem 70 g (MLEKO , SIARCZANY), Sałata zielona 10 g, Ser mozzarella 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2638.48 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 82.30 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; WW: 36.97 Por; Sód: 2319.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.76 g;		
wtorek 2025-11-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Ser mozzarella 60 g, Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2599.93 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; WW: 36.65 Por; Sód: 1905.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.95 g;		