

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-05 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2647.63 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 109.67 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Błonnik pokarmowy: 38.91 g; WW: 31.91 Por; Sód: 3263.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.23 g;		
środa 2025-11-05 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2741.23 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 110.28 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; Błonnik pokarmowy: 41.93 g; WW: 33.75 Por; Sód: 3427.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.33 g;		
środa 2025-11-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło. 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2624.05 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 100.52 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; WW: 32.55 Por; Sód: 3250.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.53 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa loka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2715.33 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 110.14 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; WW: 32.91 Por; Sód: 3230.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.65 g;		
środa 2025-11-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa loka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2783.18 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 110.75 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; WW: 33.99 Por; Sód: 3371.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g;		
czwartek 2025-11-06 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szyunka pieczona (szyunka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Kalafior z wody 100 g, Surówka żydowska 100 g (GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szyunka beszkidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2157.48 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 257.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; WW: 25.68 Por; Sód: 3917.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.30 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-06 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Surówka żydowska 100 g (GORCZYCA), Kalafior z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2157.48 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 84.07 g; Węglowodany ogółem: 257.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; WW: 25.68 Por; Sód: 3917.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.30 g;		
czwartek 2025-11-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Kalafior z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2440.54 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 427.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; WW: 42.64 Por; Sód: 3104.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g;		
czwartek 2025-11-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Surówka żydowska 100 g (GORCZYCA), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2662.49 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 85.39 g; Węglowodany ogółem: 441.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; WW: 44.06 Por; Sód: 4052.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.95 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Kalafior z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2527.86 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodany ogółem: 427.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; WW: 42.65 Por; Sód: 3105.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.02 g;		
piątek 2025-11-07 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Kefir 375 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Masło 5 g (MLEKO), Sałata lodowa 15 g,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Jabłko 150 g,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2527.14 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; Błonnik pokarmowy: 45.28 g; WW: 35.81 Por; Sód: 1583.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.29 g;		
piątek 2025-11-07 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Kefir 375 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata lodowa 15 g,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Grejfrut 130 g,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2447.76 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 78.88 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; WW: 34.11 Por; Sód: 1787.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.93 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Masło 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2414.00 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; WW: 36.03 Por; Sód: 1815.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g;		
piątek 2025-11-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 60 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Fiet z dorsza panierowany smażyony 100 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2771.81 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 91.79 g; Węglowodany ogółem: 402.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; WW: 39.97 Por; Sód: 1936.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.76 g;		
piątek 2025-11-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Masło 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2506.81 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; WW: 37.84 Por; Sód: 1974.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.79 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-08 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa 10 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż brązowy na sypko 150 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2428.45 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 109.33 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; Błonnik pokarmowy: 40.64 g; WW: 28.08 Por; Sód: 3909.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.90 g;		
sobota 2025-11-08 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa 10 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż brązowy na sypko 150 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt, Pomarańcza 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2458.69 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 101.43 g; Węglowodany ogółem: 291.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.25 g; WW: 28.98 Por; Sód: 4119.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.58 g;		
sobota 2025-11-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pasta z warzyw 60 g (SELER), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Ryż na sypko 200 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2469.42 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 82.96 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; WW: 33.56 Por; Sód: 3431.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.72 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Szyńka pieczona (szyńka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2588.22 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; WW: 33.91 Por; Sód: 3804.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.43 g;		
sobota 2025-11-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szyńka pieczona (szyńka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pasta z warzyw 60 g (SELER), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2580.69 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 92.90 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; WW: 34.05 Por; Sód: 3472.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g;		
niedziela 2025-11-09 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN, SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Jabłko 150 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Mus warzywny 100 g,	Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA, MLEKO, SELER), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2419.49 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 95.65 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Błonnik pokarmowy: 42.48 g; WW: 29.90 Por; Sód: 2861.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.04 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-09		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Jabłko 150 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczerek: Mus warzywny 100 g,	Sałatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2358.90 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.48 g; WW: 29.86 Por; Sód: 2861.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.66 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Sałatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2637.15 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 94.24 g; Węglowodany ogółem: 356.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; WW: 35.34 Por; Sód: 2607.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.40 g;		
niedziela 2025-11-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Kotlet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA), Celestynka 1 szt,	Sałatka z selera,ogórka i kukurydzy 150 g (JAJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2811.83 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 111.04 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; WW: 35.47 Por; Sód: 3809.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.99 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka z selera,jablek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2704.66 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 99.29 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.85 g; WW: 35.82 Por; Sód: 2648.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.68 g;		
poniedziałek 2025-11-10		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Salatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Salata zielona 10 g,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z morszczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Gruszka 150 g,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Salata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2320.71 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; WW: 28.41 Por; Sód: 1942.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.59 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-10 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Sałata zielona 10 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z morskczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2320.71 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; WW: 28.41 Por; Sód: 1942.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.59 g;		
poniedziałek 2025-11-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM), Masło. 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata zielona 10 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z morskczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY),	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Gruszka 150 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2948.91 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 127.98 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; WW: 34.15 Por; Sód: 1936.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.91 g;		
poniedziałek 2025-11-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 80 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata zielona 10 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z morskczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY),	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN, JAJA, SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Gruszka 150 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3064.24 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 150.75 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 32.57 Por; Sód: 1731.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.52 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałata zielona 10 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z morskczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Gruszka 150 g, Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3036.23 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 137.78 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; WW: 34.16 Por; Sód: 1937.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.41 g;		
wtorek 2025-11-11 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynkami 15 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Papryka świeża z natką 60 g, Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2456.70 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 104.88 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; WW: 29.32 Por; Sód: 2908.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.21 g;		
wtorek 2025-11-11 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynkami 15 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Papryka świeża z natką 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2524.92 kcal; Białko ogółem: 131.90 g; Tłuszcz: 105.44 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; WW: 30.70 Por; Sód: 2908.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.43 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło. 10 g (MLEKO), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2631.47 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 96.80 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; WW: 34.28 Por; Sód: 2665.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.62 g;		
wtorek 2025-11-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Papryka świeża z natką 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2692.89 kcal; Białko ogółem: 140.38 g; Tłuszcz: 99.64 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; WW: 33.29 Por; Sód: 2818.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.20 g;		
wtorek 2025-11-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2655.92 kcal; Białko ogółem: 137.75 g; Tłuszcz: 98.08 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; WW: 33.01 Por; Sód: 2821.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.74 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-12 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 100 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, 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), Schab z kija 40 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2275.87 kcal; Białko ogółem: 146.31 g; Tłuszcz: 76.76 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; Błonnik pokarmowy: 44.83 g; WW: 29.21 Por; Sód: 2689.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g;		
środa 2025-11-12 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata zielona 10 g,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 100 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2275.87 kcal; Białko ogółem: 146.31 g; Tłuszcz: 76.76 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; Błonnik pokarmowy: 44.83 g; WW: 29.21 Por; Sód: 2689.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g;		
środa 2025-11-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2432.47 kcal; Białko ogółem: 147.14 g; Tłuszcz: 62.97 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; WW: 36.53 Por; Sód: 2893.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM), Masło 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydz 100 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g,	Leczo z cukini i kielbasy mr. 350 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN, MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2574.61 kcal; Białko ogółem: 146.67 g; Tłuszcz: 88.28 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; WW: 34.72 Por; Sód: 2617.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.39 g;		
środa 2025-11-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN, SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydz 100 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN, MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2534.74 kcal; Białko ogółem: 142.94 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.84 g; WW: 36.86 Por; Sód: 2659.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.87 g;		
czwartek 2025-11-13 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Połędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g, Celestynka 1 szt,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2679.22 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 109.56 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; WW: 34.77 Por; Sód: 4282.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.78 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-13 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml II Śniadanie: Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g, Celestynka 1 szt,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Mandarynka 150 g,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2635.56 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 104.66 g; Węglowodany ogółem: 349.92 g; Błonnik pokarmowy: 47.07 g; WW: 34.77 Por; Sód: 4282.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.53 g;		
czwartek 2025-11-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Miód porcjowy 25 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2709.55 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 88.11 g; Węglowodany ogółem: 440.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 44.00 Por; Sód: 3489.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.78 g;		
czwartek 2025-11-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z stopionego i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Ogórek kiszony 60 g, Celestynka 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Sałatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Miód porcjowy 25 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2884.02 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 108.25 g; Węglowodany ogółem: 435.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; WW: 43.56 Por; Sód: 3773.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.27 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półt) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Miód porcjowy 25 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2796.86 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 97.91 g; Węglowodany ogółem: 440.86 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; WW: 44.02 Por; Sód: 3490.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.28 g;		
piątek 2025-11-14 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałatka zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z 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 porów 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Gruszka 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN, RYBY, SOJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2625.14 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 82.49 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.49 g; WW: 37.16 Por; Sód: 2789.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.81 g;		
piątek 2025-11-14 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynekami 15 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z porów 100 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Gruszka 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN, RYBY, SOJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2428.04 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; Błonnik pokarmowy: 43.94 g; WW: 34.61 Por; Sód: 2788.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.60 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z porów 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2706.94 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 67.35 g; Węglowodany ogółem: 432.30 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; WW: 42.91 Por; Sód: 2162.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g;		
piątek 2025-11-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z porów 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA, MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2784.14 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 101.08 g; Węglowodany ogółem: 427.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; WW: 42.57 Por; Sód: 3454.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.18 g;		
piątek 2025-11-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z porów 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2770.41 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodany ogółem: 427.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.54 g; WW: 42.45 Por; Sód: 2123.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.92 g;		