

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Pomidor 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), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Ser mozzarella 60 g , Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 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 : 2379.59 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 87.86 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; WW: 28.23 Por; Sód: 1877.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g;		
wtorek 2025-11-25 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Pomidor 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), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Ser mozzarella 60 g , Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 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 : 2379.59 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 87.86 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; WW: 28.23 Por; Sód: 1877.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g;		
wtorek 2025-11-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szyunka 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), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Ser mozzarella 60 g , Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2524.31 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 66.39 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; WW: 36.61 Por; Sód: 1902.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.60 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25 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), Pomidor 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z 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 porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2636.57 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 72.10 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; WW: 37.19 Por; Sód: 1878.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g;		
wtorek 2025-11-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, 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 porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2596.31 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 69.99 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; WW: 36.81 Por; Sód: 1902.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.60 g;		
środa 2025-11-26 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopočka (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), Ziemniaki z koperkiem 120 g, 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 porcjowe 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 : 2622.17 kcal; Białko ogółem: 163.79 g; Tłuszcz: 102.19 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; WW: 30.53 Por; Sód: 3275.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopočka (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), Ziemniaki z koperkiem 120 g, 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 porcjowe 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 : 2715.77 kcal; Białko ogółem: 165.91 g; Tłuszcz: 102.80 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; Błonnik pokarmowy: 44.56 g; WW: 32.37 Por; Sód: 3440.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.95 g;		
środa 2025-11-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECZY, SEZAM), Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 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), Ziemniaki z koperkiem 250 g, 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 porcjowe 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2634.04 kcal; Białko ogółem: 145.90 g; Tłuszcz: 96.62 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; WW: 33.08 Por; Sód: 3243.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.73 g;		
środa 2025-11-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECZY, SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopočka (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), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2705.75 kcal; Białko ogółem: 143.42 g; Tłuszcz: 99.98 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; WW: 33.54 Por; Sód: 3220.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.34 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa lna na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, 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), Ziemniaki z koperkiem 250 g, 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 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2773.60 kcal; Białko ogółem: 146.31 g; Tłuszcz: 100.59 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; WW: 34.61 Por; Sód: 3362.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.80 g;		
czwartek 2025-11-27		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 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, Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), 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), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2136.71 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; WW: 26.26 Por; Sód: 3168.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.24 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 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 z marchewki, selera i jabłka z olejem 100 g (SELER), 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 porcjowe 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 : 2145.09 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 72.34 g; Węglowodany ogółem: 261.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; WW: 26.13 Por; Sód: 3474.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.93 g;		
czwartek 2025-11-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 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 porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2359.45 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 63.83 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; WW: 39.76 Por; Sód: 3099.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.50 g;		
czwartek 2025-11-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 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 z marchewki, selera i jabłka z olejem 100 g (SELER), 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 porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2557.31 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 74.32 g; Węglowodany ogółem: 417.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g; WW: 41.65 Por; Sód: 3606.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 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 120 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 porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2435.05 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 67.46 g; Węglowodany ogółem: 401.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; WW: 40.04 Por; Sód: 3103.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.51 g;		
piątek 2025-11-28 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 porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półtł.) 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 0.0 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 , Pomarańcza 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 porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2521.89 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; Błonnik pokarmowy: 45.43 g; WW: 36.00 Por; Sód: 1583.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.91 g;		
piątek 2025-11-28 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półtł.) 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 0.0 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: Pomarańcza 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, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2476.89 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; WW: 35.00 Por; Sód: 1787.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.55 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), 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 porcjowe 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 : 2410.38 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 59.02 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; WW: 36.20 Por; Sód: 1812.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.26 g;		
piątek 2025-11-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półt) z tuńczykiem 60 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g ,	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 porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2768.20 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 81.54 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; WW: 40.13 Por; Sód: 1934.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.41 g;		
piątek 2025-11-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), 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 porcjowe 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 : 2503.19 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 59.96 g; Węglowodany ogółem: 383.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; WW: 38.00 Por; Sód: 1971.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.44 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), 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 brazowy na sypko 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2434.57 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 99.15 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; WW: 28.51 Por; Sód: 4261.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.96 g;		
sobota 2025-11-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 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 1 g (JAJA), Sałata lodowa 10 g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata zielona z olejem 80 g , Ryż brazowy na sypko 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2344.27 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; Błonnik pokarmowy: 42.58 g; WW: 28.65 Por; Sód: 4405.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.57 g;		
sobota 2025-11-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pasta z warzyw 60 g (SELER), 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 , Jabłko 150 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2483.47 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 79.14 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; WW: 33.58 Por; Sód: 3777.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 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 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, Jabłko 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2595.60 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 82.64 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; WW: 34.32 Por; Sód: 4153.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.52 g;		
sobota 2025-11-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pasta z warzyw 60 g (SELER), 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, Jabłko 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2579.42 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.91 g; WW: 34.26 Por; Sód: 3817.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.30 g;		
niedziela 2025-11-30 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN, SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), 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), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2334.62 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 84.94 g; Węglowodany ogółem: 280.72 g; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; WW: 28.04 Por; Sód: 2851.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), 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 porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2274.03 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 280.39 g; Błonnik pokarmowy: 40.25 g; WW: 28.00 Por; Sód: 2851.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.14 g;		
niedziela 2025-11-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), 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.pekińskiej z pomidorem 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 porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2495.95 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 84.51 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; WW: 32.30 Por; Sód: 2565.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.10 g;		
niedziela 2025-11-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO),	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 porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2726.96 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; WW: 33.61 Por; Sód: 3799.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz. drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), 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. pekińskiej z pomidorem 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, 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 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2555.80 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 86.46 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; WW: 32.87 Por; Sód: 2605.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g;		
poniedziałek 2025-12-01		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 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), Ćwikla 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 porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2317.09 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 73.81 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; WW: 28.58 Por; Sód: 1939.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.24 g;		