

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Grejpfrut 130 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2446.62 kcal; Białko ogółem: 158.03 g; Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 271.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; WW: 27.31 Por; Sód: 3344.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g;		
sobota 2025-02-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Grejpfrut 130 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2217.53 kcal; Białko ogółem: 148.87 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 256.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; WW: 25.54 Por; Sód: 2829.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.82 g;		
sobota 2025-02-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kiwi 100 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml ,	Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Ser fawita plastry 50 g , Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2876.71 kcal; Białko ogółem: 154.31 g; Tłuszcz: 103.80 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; WW: 33.57 Por; Sód: 2741.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.09 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sałata mix 10 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kiwi 100 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2787.30 kcal; Białko ogółem: 164.72 g; Tłuszcz: 93.39 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; WW: 33.55 Por; Sód: 3098.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.70 g;		

niedziela 2025-02-02		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Roszponka 10 g, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Kiwi 100 g,	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora diet. 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Jogurt naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1998.43 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 65.08 g; Węglowodany ogółem: 236.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; WW: 23.56 Por; Sód: 3174.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.18 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Rozszponka 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Kiwi 100 g ,	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 1998.43 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 65.08 g; Węglowodany ogółem: 236.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; WW: 23.56 Por; Sód: 3174.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.18 g;		
niedziela 2025-02-02		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g (JAJA , MLEKO , SIARCZANY), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Rozszponka 10 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2416.98 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 66.87 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; WW: 34.10 Por; Sód: 3287.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.49 g;		
niedziela 2025-02-02		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Rozszponka 10 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Pomidor 60 g , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2544.60 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 78.27 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; WW: 34.09 Por; Sód: 3569.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.37 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenney 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJA , MLEKO , SIARCZANY), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brokuły gotowane z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2471.16 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 70.45 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; WW: 33.85 Por; Sód: 3286.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.49 g;		

poniedziałek 2025-02-03		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Salatka z selera i jabłka 80 g (SELER), Pomidor z kielkami i ziarnami słonecznika 60 g , Sok owocowo-warzywny 330 ml , Celestynka 1 szt , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 0.1 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Salatka grecka 120 g (MLEKO), Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor z kielkami 60 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2297.96 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 97.14 g; Węglowodany ogółem: 243.16 g; Błonnik pokarmowy: 36.73 g; WW: 24.31 Por; Sód: 2610.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.26 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka 80 g (SELER), Pomidor z kielkami i ziarnami słonecznika 60 g , Sok owocowo-warzywny 330 ml , Celestynka 1 szt , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 0.1 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Pomarańcza 150 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2361.39 kcal; Białko ogółem: 128.09 g; Tłuszcz: 97.66 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; WW: 25.74 Por; Sód: 2823.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.35 g;		
poniedziałek 2025-02-03		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka 80 g (SELER), Pomidor z kielkami i ziarnami słonecznika 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2762.65 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 93.90 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; WW: 36.67 Por; Sód: 3635.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka 80 g (SELER), Pomidor z kielkami i ziarnami słonecznika 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g , Musztarda 15 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2920.87 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 107.26 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; WW: 36.86 Por; Sód: 3636.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.67 g;		
poniedziałek 2025-02-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka 80 g (SELER), Pomidor z kielkami i ziarnami słonecznika 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2834.65 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 97.50 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; WW: 36.87 Por; Sód: 3635.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g;		
wtorek 2025-02-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 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), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Seler naciowy z jabłkiem 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 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Jogurt naturalny 150 g , Gruszka 150 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2314.83 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 73.53 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; Błonnik pokarmowy: 43.20 g; WW: 28.99 Por; Sód: 2037.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.44 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), 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, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Bukiet warzyw gotowany 80 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 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Grejpfrut 130 g, 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, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2345.77 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 290.10 g; Błonnik pokarmowy: 43.89 g; WW: 28.98 Por; Sód: 2387.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.23 g;		
wtorek 2025-02-04 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 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, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g, Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2419.42 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; WW: 34.30 Por; Sód: 1820.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.00 g;		
wtorek 2025-02-04 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), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g, Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2478.39 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 71.96 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; WW: 34.16 Por; Sód: 2236.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.98 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04		
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 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 , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Gruszka 150 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2491.42 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; WW: 34.50 Por; Sód: 1820.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.00 g;		

środa 2025-02-05		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Papryka świeża 60 g , Ser mozzarella 50 g , Celestynka 1 szt , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 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 200 ml , Kiwi 100 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor 60 g , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 110 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 : 3081.88 kcal; Białko ogółem: 182.88 g; Tłuszcz: 124.14 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; WW: 36.75 Por; Sód: 2706.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.62 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 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, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 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), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Salata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Pomidor 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 110 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 : 3081.88 kcal; Białko ogółem: 182.88 g; Tłuszcz: 124.14 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; WW: 36.75 Por; Sód: 2706.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.62 g;		
środa 2025-02-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Pomidor 60 g, Ser mozzarella 50 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), Salata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 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 : 3020.46 kcal; Białko ogółem: 167.88 g; Tłuszcz: 104.15 g; Węglowodany ogółem: 387.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; WW: 38.67 Por; Sód: 3107.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.12 g;		
środa 2025-02-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g, Ser mozzarella 50 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), Salata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), 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 : 3117.06 kcal; Białko ogółem: 167.52 g; Tłuszcz: 109.22 g; Węglowodany ogółem: 390.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; WW: 39.16 Por; Sód: 3544.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Pomidor 60 g, Ser mozzarella 50 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 200 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, 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 : 3092.46 kcal; Białko ogółem: 166.80 g; Tłuszcz: 107.75 g; Węglowodany ogółem: 388.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; WW: 38.87 Por; Sód: 3107.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.12 g;		
czwartek 2025-02-06 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), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g, 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 gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Jabłko 150 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Rukola 10 g, 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 : 2164.99 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 71.40 g; Węglowodany ogółem: 268.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.95 g; WW: 26.94 Por; Sód: 3458.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.45 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 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), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g, 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 gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Jabłko 150 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Rukola 10 g, 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 : 2164.99 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 71.40 g; Węglowodany ogółem: 268.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.95 g; WW: 26.94 Por; Sód: 3458.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.45 g;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z makaronem 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), Pomidorki koktajlowe 60 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Kalafior z wody 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	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 , GORCZYCA), Rukola 10 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2705.05 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 67.74 g; Węglowodany ogółem: 478.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; WW: 47.75 Por; Sód: 3304.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.99 g;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z makaronem 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), Pomidorki koktajlowe 60 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Kotlet mielony wieprzowy-smażony 100 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Rukola 10 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2855.64 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 82.78 g; Węglowodany ogółem: 479.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.27 g; WW: 47.85 Por; Sód: 2368.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.79 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem 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), Pomidorki koktajlowe 60 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	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 , GORCZYCA), Rukola 10 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2810.13 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 75.05 g; Węglowodany ogółem: 480.13 g; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; WW: 47.95 Por; Sód: 3304.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.45 g;		
piątek 2025-02-07		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Kefir 1 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, Celestynka 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 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Grejpfrut 130 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata mix 10 g, Pomidor 60 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 : 2594.59 kcal; Białko ogółem: 129.54 g; Tłuszcz: 93.99 g; Węglowodany ogółem: 337.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.27 g; WW: 33.72 Por; Sód: 1940.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.67 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Pasta z twarogu (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Kefir 1 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Salata lodowa 0.0 g, Celestynka 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 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Pomidor 60 g, Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2549.59 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.63 g; WW: 32.72 Por; Sód: 2145.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.31 g;		
piątek 2025-02-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Drożdżówka 1 szt (GLUTEN, JAJA), Sok owocowy 1 ml,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Grejpfrut 130 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Pomidor 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2848.10 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 84.78 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; WW: 40.01 Por; Sód: 2171.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.36 g;		
piątek 2025-02-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Drożdżówka 1 szt (GLUTEN, JAJA),	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Jabłko 150 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO), Sertopiony 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Salata mix 10 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3254.06 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 107.84 g; Węglowodany ogółem: 449.24 g; Błonnik pokarmowy: 40.11 g; WW: 44.77 Por; Sód: 2345.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.74 g;		

Śniadanie II Śniadanie

Obiad
Podwieczorek

Kolacja
Posiłek nocny

Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Żurek z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN** , **MLEKO**) , Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (**GLUTEN** , **RYBY** , **SELER** , **GORCZYCA**) , Surówka z kapusty kiszzonej 120 g , Bukiet warzyw z wody 120 g (**SELER**) , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Grejpfrut 130 g ,

Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (**GLUTEN**, **JAJA**, **RYBY**, **MLEKO**), Ser biały w plastrach 50 g (**MLEKO**), Sałata mix 10 g, Pomidor 60 g, Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (**GLUTEN**), Herbata z cytryną 250 ml, **Posiłek nocny:** Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (**MLEKO**),

Wartości odżywcze: Energia : 2848.10 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 84.78 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; WW: 40.01 Por; Sód: 2171.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.36 g;