

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA , MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ogórek kiszony 60 g, Chleb razowy 80 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), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2137.36 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 233.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; WW: 23.33 Por; Sód: 3005.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.35 g;		
wtorek 2025-02-18		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA , MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, Podwieczorek: Pomarańcza 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Ogórek kiszony 60 g, Roszponka 10 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2139.36 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; WW: 23.36 Por; Sód: 3005.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.35 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Roszponka 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2768.02 kcal; Białko ogółem: 139.38 g; Tłuszcz: 72.67 g; Węglowodany ogółem: 403.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; WW: 40.01 Por; Sód: 3251.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.93 g;		
wtorek 2025-02-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa fasolowa z makaronem 450 g (GLUTEN , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Roszponka 10 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2921.31 kcal; Białko ogółem: 144.97 g; Tłuszcz: 78.13 g; Węglowodany ogółem: 419.33 g; Błonnik pokarmowy: 40.64 g; WW: 41.71 Por; Sód: 3237.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.26 g;		
wtorek 2025-02-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Roszponka 10 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2840.02 kcal; Białko ogółem: 138.30 g; Tłuszcz: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; WW: 40.21 Por; Sód: 3251.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.93 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19		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), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 130 g (JAJA, GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kiełkami 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g , Grejpfrut 130 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2238.63 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 77.08 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g; WW: 27.13 Por; Sód: 2837.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.29 g;		
środa 2025-02-19		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), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 130 g (JAJA, GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kiełkami 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejpfrut 130 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2238.63 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 77.08 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g; WW: 27.13 Por; Sód: 2837.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.29 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2538.08 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; WW: 36.45 Por; Sód: 2354.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g;		
środa 2025-02-19 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata mix 10 g , Ser mozzarella 50 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 130 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml , Pomidor z kielkami 60 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2678.03 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; WW: 38.01 Por; Sód: 2974.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g;		
środa 2025-02-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2610.08 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 72.69 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; WW: 36.65 Por; Sód: 2354.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Jabłko 150 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Kasza gryczana 150 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2387.30 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 88.84 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Błonnik pokarmowy: 44.83 g; WW: 30.29 Por; Sód: 2911.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g;		
czwartek 2025-02-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Jabłko 150 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza gryczana 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2387.30 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 88.84 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Błonnik pokarmowy: 44.83 g; WW: 30.29 Por; Sód: 2911.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2673.86 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 75.95 g; Węglowodany ogółem: 383.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; WW: 38.27 Por; Sód: 2740.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;		
czwartek 2025-02-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa gotowana w sosie chrzanowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN , MLEKO , SIARCZANY), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Salatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Ogórek kiszony 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2785.47 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; WW: 39.02 Por; Sód: 3889.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.64 g;		
czwartek 2025-02-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2745.86 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 79.55 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; WW: 38.47 Por; Sód: 2740.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półt) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2329.42 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 90.14 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; WW: 26.02 Por; Sód: 3342.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.99 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półt) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2329.42 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 90.14 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; WW: 26.02 Por; Sód: 3342.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.99 g;		
piątek 2025-02-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półt) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej diet. 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2661.58 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 90.69 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; WW: 34.35 Por; Sód: 3178.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	Zupa rumfordzka 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Surówka z kapusty kiszonej diet. 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Racuchy drożdżowe 200 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3046.52 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 107.30 g; Węglowodany ogółem: 387.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; WW: 38.40 Por; Sód: 2907.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.48 g;		
piątek 2025-02-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor z kiełkami 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszonej diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2715.76 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 94.27 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; WW: 34.10 Por; Sód: 3178.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.83 g;		
sobota 2025-02-22 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), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g, Salata mix 10 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Kiwi 100 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 250 ml, Surówka z k. włoskiej i mardwi 120 g, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natką 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 (kiełbasa drob. gruborozdr) 30 g, Salata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2441.63 kcal; Białko ogółem: 157.43 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; WW: 27.10 Por; Sód: 3169.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22 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), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Kiwi 100 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 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	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 : 2441.63 kcal; Białko ogółem: 157.43 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; WW: 27.10 Por; Sód: 3169.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g;		
sobota 2025-02-22 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), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Kiwi 100 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 250 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 : 2224.67 kcal; Białko ogółem: 148.88 g; Tłuszcz: 77.22 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; WW: 25.66 Por; Sód: 2830.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.87 g;		
sobota 2025-02-22 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 250 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 : 2848.77 kcal; Białko ogółem: 154.67 g; Tłuszcz: 103.63 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; WW: 32.91 Por; Sód: 3177.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22		
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), Pomidorki koktajlowe 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 250 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 : 2760.06 kcal; Białko ogółem: 164.82 g; Tłuszcz: 93.18 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; WW: 32.96 Por; Sód: 3098.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.75 g;		

niedziela 2025-02-23		
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 1 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 250 ml, Grejpfrut 130 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 : 1894.01 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 58.16 g; Węglowodany ogółem: 234.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; WW: 23.43 Por; Sód: 3073.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-23		
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), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 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 , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejfrut 130 g ,	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Szyńka 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 : 1894.01 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 58.16 g; Węglowodany ogółem: 234.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; WW: 23.43 Por; Sód: 3073.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g;		
niedziela 2025-02-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 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 gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, 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 : 2320.84 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; WW: 34.10 Por; Sód: 3187.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.42 g;		
niedziela 2025-02-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa 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 , 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 z majonezem 120 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Pomidorki koktajlowe 60 g , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2544.06 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 78.26 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; WW: 34.08 Por; Sód: 3568.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.37 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszeniczny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 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 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, 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 : 2375.02 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 63.74 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; WW: 33.85 Por; Sód: 3186.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.41 g;		
poniedziałek 2025-02-24		
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 1 szt , II Śniadanie: Celestynka 1 szt , 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 250 ml , Salatka grecka 120 g (MLEKO), Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidorki koktajlowe 60 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Szynka Przecławska (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 : 2296.82 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 97.09 g; Węglowodany ogółem: 243.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; WW: 24.29 Por; Sód: 2610.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.26 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-24		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 1 szt , II Śniadanie: Celestynka 1 szt , 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 250 ml , Pomarańcza 150 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , 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), Pomidorki koktajlowe 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 : 2360.25 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 97.61 g; Węglowodany ogółem: 257.33 g; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; WW: 25.73 Por; Sód: 2823.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.35 g;		
poniedziałek 2025-02-24		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 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 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), Pomidorki koktajlowe 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 : 2761.50 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 93.85 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; WW: 36.66 Por; Sód: 3635.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g;		
poniedziałek 2025-02-24		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 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 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g , Musztarda 15 g (GORCZYCA), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2919.72 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 107.21 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; WW: 36.85 Por; Sód: 3636.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.67 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 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 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa gospodarska 450 ml (GLUTEN , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 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 semikowy 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2833.50 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; WW: 36.86 Por; Sód: 3635.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g;		

wtorek 2025-02-25		
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), 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 250 ml , Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , 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 : 2338.99 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; WW: 28.54 Por; Sód: 2139.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-25 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), 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 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 250 ml , Podwieczorek: Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, 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 : 2348.65 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 83.27 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; WW: 28.81 Por; Sód: 2179.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.53 g;		
wtorek 2025-02-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, 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 250 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 . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g, Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2551.18 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; WW: 38.03 Por; Sód: 2182.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.21 g;		
wtorek 2025-02-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, 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 250 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 : 2610.15 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.95 g; WW: 37.89 Por; Sód: 2598.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.19 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , 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, 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 250 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 : 2623.18 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 67.02 g; Węglowodany ogółem: 384.38 g; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; WW: 38.23 Por; Sód: 2182.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.21 g;		

środa 2025-02-26		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy 110 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 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 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), 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 : 3086.18 kcal; Białko ogółem: 186.77 g; Tłuszcz: 118.33 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; Błonnik pokarmowy: 45.33 g; WW: 36.35 Por; Sód: 3614.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.78 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), 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, Ser mozzarella 50 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), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Podwieczerek: 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), 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 : 3086.18 kcal; Białko ogółem: 186.77 g; Tłuszcz: 118.33 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; Błonnik pokarmowy: 45.33 g; WW: 36.35 Por; Sód: 3614.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.78 g;		
środa 2025-02-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, 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 50 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 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), 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 : 3315.46 kcal; Białko ogółem: 189.07 g; Tłuszcz: 116.76 g; Węglowodany ogółem: 445.57 g; Błonnik pokarmowy: 60.90 g; WW: 44.00 Por; Sód: 3640.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.68 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, 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 natka 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), 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), Ogórek kiszony 60 g , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), 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 : 3034.60 kcal; Białko ogółem: 164.55 g; Tłuszcz: 116.77 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; WW: 36.04 Por; Sód: 3885.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.49 g;		
środa 2025-02-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, 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 natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 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 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), 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 : 3009.34 kcal; Białko ogółem: 163.81 g; Tłuszcz: 115.28 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; WW: 35.73 Por; Sód: 3448.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.43 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27		
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), 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 250 ml, Pączek 1 szt (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SIARCZANY),	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 : 2457.95 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; WW: 30.85 Por; Sód: 3581.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g;		
czwartek 2025-02-27		
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), 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 250 ml, Podwieczorek: Pączek 1 szt (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SIARCZANY),	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 : 2457.95 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; WW: 30.85 Por; Sód: 3581.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g;		
czwartek 2025-02-27		
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, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pączek 1 szt (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SIARCZANY),	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 : 2853.98 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 497.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; WW: 49.63 Por; Sód: 3249.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.86 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb baltonowski, 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 wielowocowy z cukrem 250 ml , Pączek 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO , SIARCZANY),	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa 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 baltonowski, 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 : 3014.33 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 497.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; WW: 49.74 Por; Sód: 2311.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.31 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb baltonowski, 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 , Pączek 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO , SIARCZANY), Kompot wielowocowy z cukrem 250 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 baltonowski, 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 : 2959.05 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 82.07 g; Węglowodany ogółem: 498.66 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; WW: 49.84 Por; Sód: 3250.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g;		