

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3085.74 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 89.10 g; Węglowodany ogółem: 444.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; WW: 44.06 Por; Sód: 2272.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.61 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO),	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO), Sertopiony 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g, Salata mix 10 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3418.75 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 111.70 g; Węglowodany ogółem: 474.93 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; WW: 47.23 Por; Sód: 2443.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.97 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3085.74 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 89.10 g; Węglowodany ogółem: 444.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; WW: 44.06 Por; Sód: 2272.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.61 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-28 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 50 g (JAJA), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Kefir 375 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Masło 5 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 i marchwi 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 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, Pomidorki koktajlowe 60 g, Chleb razowy 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 : 2737.20 kcal; Białko ogółem: 141.09 g; Tłuszcz: 102.06 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; WW: 34.28 Por; Sód: 2040.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.64 g;		
piątek 2025-02-28 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 50 g (JAJA), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Kefir 375 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 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 i marchwi 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczerek: 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, Pomidorki koktajlowe 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 : 2692.20 kcal; Białko ogółem: 143.75 g; Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; Błonnik pokarmowy: 44.84 g; WW: 33.28 Por; Sód: 2245.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.28 g;		