

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Papryka świeża 60 g, Ser mozzarella 50 g, Sałata mix 10 g, Pomidor z kielkami 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynnami 350 g ( <b>SELER</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek sernikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2529.92 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; Błonnik poka mowy: 46.69 g; WW: 30.94 Por; Sód: 3359.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Papryka świeża 60 g, Ser mozzarella 50 g, Sałata mix 10 g, Pomidor z kielkami 60 g , <b>II Śniadanie:</b> Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 150 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynnami 350 g ( <b>SELER</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek sernikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2529.92 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; Błonnik poka mowy: 46.69 g; WW: 30.94 Por; Sód: 3359.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Ser mozzarella 50 g, Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml , Chalka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b> ), Sałata mix 10 g ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Mandarynka 150 g ,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynnami 350 g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Sałata lodowa z pomidorem i ogórkiem 80 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2907.70 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 122.85 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; Błonnik poka mowy: 34.13 g; WW: 34.52 Por; Sód: 2858.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.53 g;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sałata mix 10 g, Ser mozzarella 50 g, Chalka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b> ), Papryka świeża 60 g, Herbata z cytryną 250 ml , Pomidor z kielkami 60 g ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynnami 350 g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3224.30 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 131.02 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; Błonnik poka mowy: 39.64 g; WW: 39.27 Por; Sód: 3403.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.05 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 60 g, Chalka 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>ORZECHY</b> ), Sermozzarella 50 g, Salata mix 10 g, Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Cwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 150 g, Brokuły gotowany z wody 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzyny 350 g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Salata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3215.30 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 130.82 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; WW: 39.04 Por; Sód: 3406.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.01 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Kiwi 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Salata zielona 0.0 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Kasza gryczana 150 g, Salata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Salata owocowa z j. naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),	Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidor 60 g, <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka got. z kurczaka ( drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Salata zielona 0.0 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2345.36 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 88.59 g; Węglowodany ogółem: 293.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g; WW: 29.30 Por; Sód: 2911.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.39 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Kiwi 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata zielona 0.0 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Salata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, <b>Podwieczorek:</b> Salatka owocowa z j. naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),	Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidor 60 g, <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka got. z kurczaka ( drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Salata zielona 0.0 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2345.36 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 88.59 g; Węglowodany ogółem: 293.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g; WW: 29.30 Por; Sód: 2911.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.39 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Kiwi 100 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Salata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Salata owocowa z j. naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),	Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2375.42 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; WW: 32.60 Por; Sód: 2741.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.25 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-02</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Serek topiony 17g 2 szt ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Dżem porcjowy 1 szt, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Kiwi 100 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Sztuka mięsa gotowana w sosie chrzanowym 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SIARCZANY</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Sałatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Pызdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Ogórek świeży 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2729.09 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 98.23 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; WW: 39.00 Por; Sód: 3515.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.74 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Dżem porcjowy 1 szt, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Kiwi 100 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),	Sałatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Pызdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2605.82 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 366.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; WW: 36.70 Por; Sód: 2741.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.25 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Ser mozzarella 50 g, Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Ogórek świeży 60 g, Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Rukola 10 g, <b>II Śniadanie:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa drobiowa (drob. wędz.parzona grubo rozdr) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ),	Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem fetą 350 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Ser deliser plastry 50 g, Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2761.35 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 111.09 g; Węglowodany ogółem: 301.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; WW: 30.11 Por; Sód: 2546.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.71 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA</b>		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Ogórek świeży 60 g, Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g, <b>II Śniadanie:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa drobiowa (drob. wędz.parzona grubo rozdr) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ),	Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g,	Makaron spaghetti ze szpinakiem i serem fetą 350 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Ser deliser plastry 50 g, Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2761.35 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 111.09 g; Węglowodany ogółem: 301.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; WW: 30.11 Por; Sód: 2546.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.71 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml , Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,	Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY</b> ), Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ),	Makaron z twarogiem 350 g ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser deliser plastery 50 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3168.47 kcal; Białko ogółem: 141.04 g; Tłuszcz: 115.25 g; Węglowodany ogółem: 386.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; WW: 38.48 Por; Sód: 3043.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.86 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Ogórek świeży ze szczypiorkiem 50 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,	Zupa rumfordzka 450 ml ( <b>SELER</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY</b> ),	Racuchy drożdżowe 200 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser deliser plastery 50 g , Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3482.31 kcal; Białko ogółem: 146.53 g; Tłuszcz: 142.09 g; Węglowodany ogółem: 393.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; WW: 39.21 Por; Sód: 2555.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.99 g;		
<b>piątek 2024-05-03</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,	Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY</b> ),	Makaron ze szpinakiem 350 g ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser deliser plastery 50 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3198.93 kcal; Białko ogółem: 133.68 g; Tłuszcz: 117.11 g; Węglowodany ogółem: 389.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; WW: 38.74 Por; Sód: 3043.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.72 g;		
<b>sobota 2024-05-04</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k. mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp. wędz.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Grejfrut 130 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 200 ml ,	Pasta z twarogu (półt) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Jajecznicza na maśle 90 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 0.1 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2561.38 kcal; Białko ogółem: 168.71 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; WW: 26.63 Por; Sód: 3982.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , Szyunka pieczona (szyunka wp. wędz.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Grejfrut 130 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , <b>Podwieczerek:</b> Sok pomidorowy 200 ml ,	Pasta z twarogu (półt) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Jajecznica na maśle 90 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 0.1 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2561.38 kcal; Białko ogółem: 168.71 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; Błonnik poka mowy: 36.88 g; WW: 26.63 Por; Sód: 3982.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , Sałata mix 10 g , Szyunka pieczona (szyunka wp. wędz.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka pieczone 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Jabłko 150 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml ,	Pasta z twarogu (półt) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Jajecznica na maśle 90 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt pitny 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2946.50 kcal; Białko ogółem: 179.91 g; Tłuszcz: 103.47 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; Błonnik poka mowy: 36.00 g; WW: 34.81 Por; Sód: 3650.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.61 g;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka z marchewki , jaj i cebulki 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Herbata z cukrem 250 ml , Sałata mix 10 g , Szyunka pieczona (szyunka wp. wędz.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka pieczone 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Jabłko 150 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml ,	Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Jajecznica na maśle 90 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt pitny 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3064.24 kcal; Białko ogółem: 167.94 g; Tłuszcz: 118.62 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; Błonnik poka mowy: 35.02 g; WW: 33.64 Por; Sód: 3285.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.30 g;		
<b>sobota 2024-05-04</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Herbata z cukrem 250 ml , Sałata mix 10 g , Szyunka pieczona (szyunka wp. wędz.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka pieczone 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Jabłko 150 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml ,	Pasta z twarogu (półt) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Jajecznica na maśle 90 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt pitny 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2982.86 kcal; Białko ogółem: 178.69 g; Tłuszcz: 107.01 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Błonnik poka mowy: 35.64 g; WW: 34.11 Por; Sód: 3649.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.60 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-05		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Roszponka 10 g, <b>II Śniadanie:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Celestynka 1 szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, <b>Podwieczorek:</b> Grejfrut 130 g,	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopocka ( wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor 60 g, Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), Jogurt naturalny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1996.76 kcal; Białko ogółem : 106.42 g; Tłuszcz: 66.20 g; Węglowodany ogółem : 233.41 g; Błonnik poka mowy: 36.66 g; WW: 23.27 Por; Sód: 3181.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.86 g;		
niedziela 2024-05-05		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Roszponka 10 g, Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Celestynka 1 szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, <b>Podwieczorek:</b> Grejfrut 130 g,	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopocka ( wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor 60 g, Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2033.36 kcal; Białko ogółem : 106.46 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem : 233.45 g; Błonnik poka mowy: 36.66 g; WW: 23.27 Por; Sód: 3181.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.58 g;		
niedziela 2024-05-05		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, SIARCZANY</b> ), 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto kolo rowe 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopocka ( wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2364.14 kcal; Białko ogółem : 116.04 g; Tłuszcz: 69.17 g; Węglowodany ogółem : 316.60 g; Błonnik poka mowy: 31.61 g; WW: 31.38 Por; Sód: 3337.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.49 g;		
niedziela 2024-05-05		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Roszponka 10 g,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Mizeria z ogórka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto kolorowe 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Polędwica sopocka ( wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml, Pomidor 60 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2478.10 kcal; Białko ogółem : 112.72 g; Tłuszcz: 77.74 g; Węglowodany ogółem : 318.71 g; Błonnik poka mowy: 29.68 g; WW: 31.74 Por; Sód: 4950.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.33 g;		

## Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-05</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SIARCZANY</b> ), 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 ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto kolo rowe 100 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka ( wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt skyr 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2436.14 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 72.77 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; Błonnik poka mowy: 31.61 g; WW: 31.58 Por; Sód: 3337.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.49 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Mandarynka 150 g , <b>II Śniadanie:</b> Celestynka 1 szt , Bulka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g , Szynka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ),	Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Jabłko 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2225.04 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 87.15 g; Węglowodany ogółem: 254.39 g; Błonnik poka mowy: 38.71 g; WW: 25.43 Por; Sód: 2828.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Mandarynka 150 g , <b>II Śniadanie:</b> Celestynka 1 szt , Bulka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g , Szynka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ),	Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Jabłko 150 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ),	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2288.47 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 87.68 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; Błonnik poka mowy: 40.56 g; WW: 26.86 Por; Sód: 3041.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-06</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Drożdżówka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ),	Kielbasa biała (wieprz. rozd.robniona ) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przędawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2900.33 kcal; Białko ogółem: 132.64 g; Tłuszcz: 91.94 g; Węglowodany ogółem: 404.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; WW: 40.22 Por; Sód: 3850.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g , Mandarynka 150 g ,	Zupa gospodarska 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Drożdżówka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ),	Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g , Musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przędawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Ser topiony 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3086.90 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 105.19 g; Węglowodany ogółem: 413.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; WW: 41.15 Por; Sód: 3848.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.09 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Drożdżówka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ),	Kielbasa biała (wieprz. rozd.robniona ) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przędawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2972.33 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 405.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; WW: 40.42 Por; Sód: 3850.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 0.0 g ,	Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Jogurt naturalny 1 szt , Pomarańcza 1 szt ,	Paszтет ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> ), Szyńkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka ( wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2293.16 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 73.37 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; Błonnik pokarmowy: 41.20 g; WW: 28.31 Por; Sód: 2455.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.39 g;		



Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-07</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>		
Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>II Śniadanie:</b> Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 0.0 g,	Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Wafle ryżowe 20 g,	Paszтет ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2364.59 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 75.18 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; Błonnik poka mowy: 42.89 g; WW: 29.34 Por; Sód: 2805.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.18 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 1 szt,	Paszтет ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2289.64 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Błonnik poka mowy: 36.19 g; WW: 32.69 Por; Sód: 1822.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.98 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 1 szt,	Paszтет ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Sałata lodowa 15 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Chrzan z jabłkiem 70 g ( <b>MLEKO, SIARCZANY</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2391.39 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Błonnik poka mowy: 37.17 g; WW: 33.33 Por; Sód: 1846.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.61 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ), 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 1 szt,	Paszтет ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2361.64 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; Błonnik poka mowy: 36.19 g; WW: 32.89 Por; Sód: 1822.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.98 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka ( wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Ser mozzarella 50 g, <b>II Śniadanie:</b> Celestynka 1 szt, Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek sernikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Kiwi 100 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g ( <b>SELER</b> ), Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydź 130 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Szyńka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Pomidor 60 g, Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2675.22 kcal; Białko ogółem: 183.83 g; Tłuszcz: 106.49 g; Węglowodany ogółem: 284.69 g; Błonnik poka mowy: 34.74 g; WW: 28.55 Por; Sód: 2526.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.36 g;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka ( wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Ser mozzarella 50 g, <b>II Śniadanie:</b> Celestynka 1 szt, Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek sernikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 100 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g ( <b>SELER</b> ), Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydź 130 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Szyńka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Pomidor 60 g, Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2675.22 kcal; Białko ogółem: 183.83 g; Tłuszcz: 106.49 g; Węglowodany ogółem: 284.69 g; Błonnik poka mowy: 34.74 g; WW: 28.55 Por; Sód: 2526.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.36 g;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka ( wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Ser mozzarella 50 g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Kiwi 100 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g ( <b>SELER</b> ), Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydź 130 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Szyńka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2801.18 kcal; Białko ogółem: 170.08 g; Tłuszcz: 96.64 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; Błonnik poka mowy: 31.25 g; WW: 34.59 Por; Sód: 2929.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Ser mozzarella 50 g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Kiwi 100 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g ( <b>SELER</b> ), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kuku rydz 130 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek świeży 60 g, Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2873.32 kcal; Białko ogółem: 168.96 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; Błonnik poka mowy: 30.90 g; WW: 34.82 Por; Sód: 2932.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Ser mozzarella 50 g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Kiwi 100 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g ( <b>SELER</b> ), Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 130 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2873.18 kcal; Białko ogółem: 169.00 g; Tłuszcz: 100.24 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; Błonnik poka mowy: 31.25 g; WW: 34.79 Por; Sód: 2929.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g;		
<b>czwartek 2024-05-09</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twa rożek (półtusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka pieczona (szyunka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Mandarynka 150 g,	ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Sałatka z selera naciowego 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Szyunka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Rukola 10 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2124.65 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 69.11 g; Węglowodany ogółem: 263.59 g; Błonnik poka mowy: 36.30 g; WW: 26.46 Por; Sód: 3580.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-05-09		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka O. Grzegorza (szyunka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml ( <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Kalafior z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Mandarynka 150 g,	ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Sałatka z selera naciowego 80 g ( <b>JAJA</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szyunka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Rukola 10 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2074.25 kcal; Białko ogółem : 107.20 g; Tłuszcz: 68.66 g; Węglowodany ogółem : 251.08 g; Błonnik poka mowy: 34.41 g; WW: 25.16 Por; Sód: 3576.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.14 g;		
czwartek 2024-05-09		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka O. Grzegorza (szyunka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml ( <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Buraczki na gorąco 160 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>ORZECHY</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Szyunka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałatka z selera naciowego 80 g ( <b>JAJA</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Rukola 10 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone po królewsku 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2680.73 kcal; Białko ogółem : 115.08 g; Tłuszcz: 66.00 g; Węglowodany ogółem : 474.49 g; Błonnik poka mowy: 34.74 g; WW: 47.42 Por; Sód: 3756.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.08 g;		
czwartek 2024-05-09		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka O. Grzegorza (szyunka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml ( <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Kotlet mielony wieprzowy-smażony 100 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Buraczki na gorąco 160 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>ORZECHY</b> ),	ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Sałatka z selera naciowego 80 g ( <b>JAJA</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szyunka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Rukola 10 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone po królewsku 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2798.24 kcal; Białko ogółem : 108.42 g; Tłuszcz: 77.33 g; Węglowodany ogółem : 474.73 g; Błonnik poka mowy: 34.76 g; WW: 47.52 Por; Sód: 2819.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g;		
czwartek 2024-05-09		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA
Zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka O. Grzegorza (szyunka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml ( <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Buraczki na gorąco 160 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>ORZECHY</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Szyunka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałatka z selera naciowego 80 g ( <b>JAJA</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Rukola 10 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone po królewsku 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2752.73 kcal; Białko ogółem : 114.00 g; Tłuszcz: 69.60 g; Węglowodany ogółem : 475.75 g; Błonnik poka mowy: 34.74 g; WW: 47.62 Por; Sód: 3756.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.08 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kefir 1 szt, <b>II Śniadanie:</b> Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Twarożek sernikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata lodowa 0.0 g, Celestynka 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Grejpfrut 130 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata mix 10 g, Pomidor 60 g, Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2551.48 kcal; Białko ogółem: 140.99 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; Błonnik poka mowy: 39.25 g; WW: 30.27 Por; Sód: 2038.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.08 g;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kefir 1 szt, <b>II Śniadanie:</b> Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek sernikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata lodowa 0.0 g, Celestynka 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, <b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 130 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata mix 10 g, Pomidor 60 g, Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2668.48 kcal; Białko ogółem: 143.65 g; Tłuszcz: 93.53 g; Węglowodany ogółem: 326.58 g; Błonnik poka mowy: 43.03 g; WW: 32.57 Por; Sód: 2244.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.21 g;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Kefir 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Grejpfrut 130 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata mix 10 g, Pomidor 60 g, Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2609.14 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; Błonnik poka mowy: 36.15 g; WW: 35.40 Por; Sód: 2270.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.27 g;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Papryka świeża z natką 60 g, Drożdżówka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),	Żurek z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 1 szt,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ), Ser topiony 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Salata mix 10 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3333.82 kcal; Białko ogółem: 130.49 g; Tłuszcz: 113.95 g; Węglowodany ogółem: 446.28 g; Błonnik poka mowy: 38.47 g; WW: 44.44 Por; Sód: 2443.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g;		

