

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Surowka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Pomidor z kiełkami 60 g , Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szyunka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata lodowa 0.0 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2351.86 kcal; Białko ogółem: 147.50 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 249.38 g; Błonnik poka mowy: 39.38 g; WW: 25.05 Por; Sód: 3486.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.93 g;		
wtorek 2024-03-12		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Surowka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g , Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szyunka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata lodowa 0.0 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2351.86 kcal; Białko ogółem: 147.50 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 249.38 g; Błonnik poka mowy: 39.38 g; WW: 25.05 Por; Sód: 3486.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.93 g;		
wtorek 2024-03-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Pomidor 60 g , Sałata mix 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Miód porcjowy 25 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Surowka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g , Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2809.55 kcal; Białko ogółem: 153.25 g; Tłuszcz: 90.34 g; Węglowodany ogółem: 405.59 g; Błonnik poka mowy: 30.67 g; WW: 40.49 Por; Sód: 2915.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.78 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Ogórek kiszony 60 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Miód porcjowy 25 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż na sypko 200 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.śred rozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor, rzodkiewka, ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2837.21 kcal; Białko ogółem: 157.73 g; Tłuszcz: 96.84 g; Węglowodany ogółem: 405.48 g; Błonnik poka mowy: 28.35 g; WW: 40.42 Por; Sód: 3299.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g;		
wtorek 2024-03-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Pomidor 60 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Miód porcjowy 25 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g, Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2809.55 kcal; Białko ogółem: 153.25 g; Tłuszcz: 90.34 g; Węglowodany ogółem: 405.59 g; Błonnik poka mowy: 30.67 g; WW: 40.49 Por; Sód: 2915.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.78 g;		
środa 2024-03-13		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kuku rydz 80 g (JAJA , GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata zielona 1 g,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Szynkowa drobiowa (drob. wędz.parzona grubo rozdr) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Sałata mix 20 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2058.20 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; Błonnik poka mowy: 46.93 g; WW: 27.74 Por; Sód: 2253.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.99 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-13		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kuku rydz 80 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata zielona 1 g,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynkowa drobiowa (drob. wędz.parzona gruborozdr) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), Sałata mix 20 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2009.20 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 55.27 g; Węglowodany ogółem: 272.43 g; Błonnik poka mowy: 45.75 g; WW: 27.28 Por; Sód: 1701.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.99 g;		
środa 2024-03-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurudzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenney 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kuku rydz 80 g (JAJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynkowa drobiowa (drob. wędz.parzona gruborozdr) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), Sałata mix 20 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2479.00 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; Błonnik poka mowy: 38.43 g; WW: 37.33 Por; Sód: 3722.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.13 g;		
środa 2024-03-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurudzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenney 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kuku rydz 80 g (JAJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlec drobiowy panierowany smażony 110 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Leczo z cukini i kielbasy mr. 350 g (SELER), Chleb bałtonowski, chleb graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynkowa drobiowa (drob. wędz.parzona gruborozdr) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), Ogórek świeży 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2674.01 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 388.02 g; Błonnik poka mowy: 38.84 g; WW: 38.61 Por; Sód: 3806.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.34 g;		
środa 2024-03-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurudzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenney 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kuku rydz 80 g (JAJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynkowa drobiowa (drob. wędz.parzona gruborozdr) 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), Sałata mix 20 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2479.00 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; Błonnik poka mowy: 38.43 g; WW: 37.33 Por; Sód: 3722.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.13 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata zielona 1 g, Celestynka 1 szt,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 150 g, Jogurt naturalny 1 szt,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka (drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Ogórek świeży 60 g, Sałata zielona 10 g, Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 1 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2488.32 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 100.80 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; Błonnik poka mowy: 4.3.68 g; WW: 30.56 Por; Sód: 3718.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g;		
czwartek 2024-03-14		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata zielona 1 g, Celestynka 1 szt,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 150 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka (drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ogórek świeży 60 g, Sałata zielona 10 g, Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 1 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2452.32 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 99.00 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; Błonnik poka mowy: 4.3.68 g; WW: 30.46 Por; Sód: 3718.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g;		
czwartek 2024-03-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Celestynka 1 szt,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 150 g,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka (drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ogórek świeży 60 g, Sałata zielona 10 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2457.85 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 81.15 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; Błonnik poka mowy: 34.19 g; WW: 32.71 Por; Sód: 3997.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.94 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z s.topionego i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Celestynka 1 szt,	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surowka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 150 g,	Sałatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ogórek świeży 60 g, Sałata zielona 10 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2623.11 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; Błonnik poka mowy: 38.50 g; WW: 34.77 Por; Sód: 3847.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.21 g;		
czwartek 2024-03-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półt) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Celestynka 1 szt,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surowka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 150 g,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka (drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ogórek świeży 60 g, Sałata zielona 10 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2457.85 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 81.15 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; Błonnik poka mowy: 34.19 g; WW: 32.71 Por; Sód: 3997.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.94 g;		
piątek 2024-03-15		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Papryka świeża z natką 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sok warzywny 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Sałata lodowa 1 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surowka z rzodkwi, marchewki i jabłka 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Jabłko 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN, RYBY, SOJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 60 g, Roszponka 10 g, Chleb graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2670.48 kcal; Białko ogółem: 138.16 g; Tłuszcz: 77.66 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; Błonnik poka mowy: 44.63 g; WW: 36.50 Por; Sód: 1533.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.90 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Sok warzywny 1 szt , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA , SEZAM), Salata lodowa 1 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 120 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Brokuly gotowany z wody 100 g , Ziemiaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Chleb graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt , Płatki musli z rodzynekami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2670.48 kcal; Białko ogółem : 138.16 g; Tłuszcz: 77.66 g; Węglowodany ogółem : 366.02 g; Błonnik poka mowy: 44.63 g; WW: 36.50 Por; Sód: 1533.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 24.90 g;		
piątek 2024-03-15		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 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok warzywny 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 120 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Brokuly gotowany z wody 100 g , Ziemiaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Jabłko 150 g ,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2782.72 kcal; Białko ogółem : 110.32 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem : 434.74 g; Błonnik poka mowy: 39.92 g; WW: 43.23 Por; Sód: 1743.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 17.88 g;		
piątek 2024-03-15		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), Makrela wędzona 80 g (RYBY), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok warzywny 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 120 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Brokuly gotowany z wody 100 g , Ziemiaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Jabłko 150 g ,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Serek topiony 2 szt (JAJA, MLEKO), Filet zapiekany (drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor 60 g , Roszponka 10 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2864.02 kcal; Białko ogółem : 123.00 g; Tłuszcz: 93.58 g; Węglowodany ogółem : 432.89 g; Błonnik poka mowy: 39.18 g; WW: 43.23 Por; Sód: 3495.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 32.24 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-15		
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), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok warzywny 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 120 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Jabłko 150 g ,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2782.72 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 434.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; WW: 43.23 Por; Sód: 1743.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.88 g;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały (półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pomidor, rzodkiewka, ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , Pызdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 50 g , Mandarynka 150 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt ,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki z fileta z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Surówka z kapusty kiszzonej 120 g , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml , Pomarańcza 150 g , Podwieczerek: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Połędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 50 g , Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJA, MLEKO , SELER), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Sok pomidorowy 200 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2210.58 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 64.89 g; Węglowodany ogółem: 287.75 g; Błonnik pokarmowy: 45.94 g; WW: 28.74 Por; Sód: 3079.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.88 g;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW-6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały (półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pызdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 50 g , Pomidor, rzodkiewka, ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , Mandarynka 150 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt ,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki z fileta z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml , Pomarańcza 150 g , Podwieczerek: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Połędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 50 g , Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJA, MLEKO , SELER), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2210.58 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 64.89 g; Węglowodany ogółem: 287.75 g; Błonnik pokarmowy: 45.94 g; WW: 28.74 Por; Sód: 3079.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.88 g;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pызdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 50 g , Pomidor, rzodkiewka, ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , Herbata z cukrem 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki z fileta z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Połędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 50 g , Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJA, MLEKO , SELER), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2612.49 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 66.99 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; WW: 37.32 Por; Sód: 2816.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.89 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-03-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr. wędz.) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa (schab wieprz. wędz. parzony) 50 g, Pomidor, rzodkiewka, ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 150 g, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz. średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 50 g, Sałatka z selera, ogórka i kukurydzy 130 g (JAJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2773.22 kcal; Białko ogółem : 110.90 g; Tłuszcz: 84.09 g; Węglowodany ogółem : 398.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; WW: 39.60 Por; Sód: 2418.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.02 g;		
sobota 2024-03-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr. wędz.) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa (schab wieprz. wędz. parzony) 50 g, Pomidor, rzodkiewka, ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Herbata z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g,	Krupnik na jarzynach 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki z fileta z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surowka z kapusty kiszzonej 120 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 50 g, Sałatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 130 g (JAJA , MLEKO , SELER), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2612.49 kcal; Białko ogółem : 127.78 g; Tłuszcz: 66.99 g; Węglowodany ogółem : 375.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; WW: 37.32 Por; Sód: 2816.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.89 g;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g, Rukola 10 g, Szynka pieczona (szynka wp. wędz. parzona) 50 g (SOJA), II Śniadanie: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata lodowa 10 g,	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLUTEN , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 150 g,	Sałatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2214.29 kcal; Białko ogółem : 118.12 g; Tłuszcz: 68.84 g; Węglowodany ogółem : 268.54 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; WW: 26.80 Por; Sód: 3323.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.51 g;		
niedziela 2024-03-17		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g, Rukola 10 g, II Śniadanie: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata lodowa 10 g,	Rosolnik z makaronem 450 ml (GLUTEN , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Pomarańcza 150 g,	Sałatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2214.29 kcal; Białko ogółem : 118.12 g; Tłuszcz: 68.84 g; Węglowodany ogółem : 268.54 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; WW: 26.80 Por; Sód: 3323.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.51 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Szyunkowa drobiowa (drob. wędz.parzona gruborozdr) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Szyunka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Kiwi 100 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szyunka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Roszponka 5 g,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Mandarynka 150 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	Kornetki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser deliser plassty 50 g, Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 0.1 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2463.01 kcal; Białko ogółem : 140.54 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem : 309.19 g; Błonnik poka mowy: 47.45 g; WW: 31.03 Por; Sód: 2030.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 26.32 g;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurudzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Cynamonka 1 szt,	Parówki drobiowe na gorąco 130 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , SELER , GORCZYCA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2558.96 kcal; Białko ogółem : 108.18 g; Tłuszcz: 60.72 g; Węglowodany ogółem : 394.50 g; Błonnik poka mowy: 34.43 g; WW: 39.31 Por; Sód: 2504.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 8.44 g;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurudzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser topiony 40 g (MLEKO), Szyunkowa drobiowa (drob. wędz.parzona gruborozdr) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szyunka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Ryż brazowy na sypko 200 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECZY), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	Kornetki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser deliser plassty 50 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2934.08 kcal; Białko ogółem : 115.72 g; Tłuszcz: 89.87 g; Węglowodany ogółem : 412.25 g; Błonnik poka mowy: 44.08 g; WW: 41.18 Por; Sód: 2475.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 28.45 g;		
poniedziałek 2024-03-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurudzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szyunkowa drobiowa (drob. wędz.parzona gruborozdr) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szyunka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECZY), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO),	Kornetki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser deliser plassty 50 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2836.78 kcal; Białko ogółem : 129.96 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem : 406.04 g; Błonnik poka mowy: 43.41 g; WW: 40.54 Por; Sód: 2312.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 22.71 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb 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), Seler naciowy z jabłkiem 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt, Waffle ryżowe 20 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, Kalańior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Grejfrut 130 g,	Pasta z twa rogu (półt) 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 graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata zielona 0.1 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2130.76 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 75.16 g; Węglowodany ogółem: 238.54 g; Błonnik poka mowy: 33.19 g; WW: 23.91 Por; Sód: 2745.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.72 g;		
wtorek 2024-03-19		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA		
Chleb 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), Seler naciowy z jabłkiem 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt, Waffle ryżowe 20 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, Kalańior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Podwieczorek: Grejfrut 130 g,	Pasta z twa rogu (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Ogórek kiszony 60 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 0.1 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2130.76 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 75.16 g; Węglowodany ogółem: 238.54 g; Błonnik poka mowy: 33.19 g; WW: 23.91 Por; Sód: 2745.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.72 g;		
wtorek 2024-03-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasztet z kaszy jaglanej ze szpinakiem 50 g (JAJA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Sałata lodowa 15 g, Seler naciowy z jabłkiem 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Zrazy wieprz-drob duszone w s. mięsny 100g/150ml 250 g (GLUTEN , JAJA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Jabłko 150 g,	Pasta z twa rogu (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2267.48 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; Błonnik poka mowy: 37.37 g; WW: 35.21 Por; Sód: 2199.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.97 g;		
wtorek 2024-03-19		
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), Seler naciowy z jabłkiem 80 g, 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, Kalańior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Jabłko 150 g,	Pasta z twa rogu (półt) 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 bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2676.70 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; Tłuszcz: 71.77 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; Błonnik poka mowy: 41.04 g; WW: 37.96 Por; Sód: 2847.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.99 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-03-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynekowa 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 , Seler naciowy z jabłkiem 80 g , 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 200 ml , Jabłko 150 g ,	Pasta z twa rogu (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY, SOJA, MLEKO) , Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynek got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM) , Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO) , Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2608.42 kcal; Białko ogółem: 128.28 g; Tłuszcz: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 369.47 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; WW: 36.79 Por; Sód: 2452.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.71 g;		
środa 2024-03-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO) , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER) , Jajko gotowane 1 szt (JAJA) , Papryka świeża 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 30 g , Pomidor z kielkami 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM) , Masło 5 g (MLEKO) , Szynekowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) , Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA) , 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 jarzyczkami 350 g (SELER) , Szynek kons. (blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO) , Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN) , Chleb graham 80 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO) , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN) , Masło 5 g (MLEKO) , Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO) , Sałata zielona 0.1 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2530.91 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 91.48 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; Błonnik pokarmowy: 46.64 g; WW: 30.98 Por; Sód: 3316.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g;		
środa 2024-03-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO) , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER) , Jajko gotowane 1 szt (JAJA) , Papryka świeża 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 30 g , Pomidor z kielkami 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM) , Masło 5 g (MLEKO) , Szynekowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER) , Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA) , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Risotto z ryżu brązowego i jarzyczkami 350 g (SELER) , Szynek kons. (blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO) , Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN) , Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb graham 80 g (GLUTEN) , Masło porcjowe 15 g (MLEKO) , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN) , Masło 5 g (MLEKO) , Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO) , Sałata zielona 0.1 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2530.91 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 91.48 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; Błonnik pokarmowy: 46.64 g; WW: 30.98 Por; Sód: 3316.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZC.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pomidor 60 g, Papryka świeża 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Cwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 150 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Posiłek nocny: Sałata lodowa z pomidorem i ogórkiem 80 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2458.98 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.26 g; WW: 36.00 Por; Sód: 2899.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.05 g;		
środa 2024-03-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata mix 30 g, Ser mozzarella 50 g, Chalka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Papryka świeża 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Pomidor z kielkami 60 g,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Cwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 150 g, Brokuły gotowany z wody 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynnami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham 100 g (GLUTEN), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 3225.29 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 130.80 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; WW: 39.30 Por; Sód: 3360.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.01 g;		
środa 2024-03-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Pomidor 60 g, Chalka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Ser mozzarella 50 g, Sałata mix 30 g, Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z serków topionych z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Cwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 150 g, Brokuły gotowany z wody 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynnami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham 100 g (GLUTEN), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 3216.29 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 130.60 g; Węglowodany ogółem: 392.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g; WW: 39.07 Por; Sód: 3362.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.98 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Połędwica 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), Kiwi 100 g, II Śniadanie: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Sałata zielona 0.0 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 wielowocowy bez cukru 200 ml, Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa 130 g (JAJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chleb graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 0.0 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2353.19 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 88.63 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; WW: 29.61 Por; Sód: 3649.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtusty) 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), Kiwi 100 g, II Śniadanie: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 1 szt (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 0.0 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 200 ml, Podwieczorek: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa 130 g (JAJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chleb graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Posiłek nocny: Chleb graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 0.0 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2353.19 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 88.63 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; Błonnik poka mowy: 44.80 g; WW: 29.61 Por; Sód: 3649.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Ogórek świeży 60 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2005.20 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; Błonnik poka mowy: 33.32 g; WW: 29.40 Por; Sód: 1921.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.51 g;		
czwartek 2024-03-21		
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), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Serek topiony 2 szt (JAJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Dżem porcjowy 1 szt, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Kiwi 100 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 wieloowocowy z cukrem 200 ml, Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Sałatka jarzynowa 130 g (JAJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Ogórek świeży 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2736.92 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 98.28 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; Błonnik poka mowy: 37.62 g; WW: 39.30 Por; Sód: 4252.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.75 g;		
czwartek 2024-03-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Dżem porcjowy 1 szt, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Kiwi 100 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 wieloowocowy z cukrem 200 ml, Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa 130 g (JAJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2613.65 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; Błonnik poka mowy: 37.47 g; WW: 37.01 Por; Sód: 3478.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.26 g;		

Dietetyk

Kier. działu żywienia