

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-22		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</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> ), Szykowna dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g ( <b>RYBY, SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> Jabłko 150 g ,	Makaron razowy z twarogiem 220 g ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser deliser plasrty 50 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serwatka truskawkowa 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2081.46 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 231.88 g; Błonnik poka mowy: 33.61 g; WW: 23.18 Por; Sód: 1910.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.62 g;		
piątek 2024-03-22		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</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> ), Szykowna drobiowa (drob. wędz.parzona gruborozdr) 30 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA</b> ),	Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g ( <b>RYBY, SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , <b>Podwieczerek:</b> Jabłko 150 g ,	Makaron razowy z twarogiem 220 g ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser deliser plasrty 50 g , 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> Serwatka truskawkowa 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2081.24 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 77.44 g; Węglowodany ogółem: 231.51 g; Błonnik poka mowy: 33.61 g; WW: 23.15 Por; Sód: 1910.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.73 g;		
piątek 2024-03-22		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z kaszą kukurudzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb graham 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos wiosenny z ogórkiem i rzodkiewką 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Sałatka z sele ra z jabłkiem i natką 80 g ( <b>SELER</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g ( <b>GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Jabłko 150 g ,	Makaron razowy z twarogiem 220 g ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Pomidor 60 g , Sałata lodowa 15 g , Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serwatka truskawkowa 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2180.05 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; Błonnik poka mowy: 38.07 g; WW: 31.39 Por; Sód: 3052.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.01 g;		
piątek 2024-03-22		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Zupa mleczna z kaszą kukurudzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Ogórek świeży ze szczypiorkiem 50 g , Herbata z cukrem 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> ), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g ( <b>RYBY, SELER , GORCZYCA</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Jabłko 150 g , Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g ,	Racuchy drożdżowe 200 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser deliser plasrty 50 g , Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Chleb baltonowski, chleb graham 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serwatka truskawkowa 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3054.21 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 106.90 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; Błonnik poka mowy: 36.31 g; WW: 39.01 Por; Sód: 2392.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półt) z makrelą w s. pomid. 70 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Pomidor z kielkami 60 g, Herbata z cukrem 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> ), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g ( <b>RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Jabłko 150 g,	Makaron z twarogiem 350 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Ser deliser plasrty 50 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Pomidor 60 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> Serwatka truskawkowa 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2821.00 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 83.77 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; Błonnik poka mowy: 30.80 g; WW: 38.68 Por; Sód: 2884.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.96 g;		
<b>sobota 2024-03-23</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> ), 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, Waffle 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 ż ywiecka (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> ), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g, Sałata zielona 0.1 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2560.88 kcal; Białko ogółem: 168.67 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 266.21 g; Błonnik poka mowy: 36.86 g; WW: 26.62 Por; Sód: 3950.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g;		
<b>sobota 2024-03-23</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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, Waffle 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 ż ywiecka (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> ), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g, Sałata zielona 0.1 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2560.88 kcal; Białko ogółem: 168.67 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 266.21 g; Błonnik poka mowy: 36.86 g; WW: 26.62 Por; Sód: 3950.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g;		
<b>sobota 2024-03-23</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Herbata z cytryną 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,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 1 szt, Fasolka szparagowa z wody 150 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml,	Pasta z twarogu (półt) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER</b> ), Kielbasa ż ywiecka (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 z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Dese r mleczny śmietankowo-czekoladowy 130 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2487.92 kcal; Białko ogółem: 158.07 g; Tłuszcz: 92.79 g; Węglowodany ogółem: 269.02 g; Błonnik poka mowy: 32.22 g; WW: 26.90 Por; Sód: 3439.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-23</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 1 szt ( <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szpa ragowa 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 s.topionego 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> Deser mleczny śmietankowo-czekoladowy 130 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3144.13 kcal; Białko ogółem: 167.46 g; Tłuszcz: 120.40 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; WW: 35.35 Por; Sód: 3291.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.12 g;		
<b>sobota 2024-03-23</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 1 szt ( <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szpa ragowa 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> Deser mleczny śmietankowo-czekoladowy 130 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3062.96 kcal; Białko ogółem: 178.24 g; Tłuszcz: 108.81 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; WW: 35.81 Por; Sód: 3649.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.43 g;		
<b>niedziela 2024-03-24</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. gruborodr.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 , Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), 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 wielowocowy bez cukru 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 130 g ,	Sałatka 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 , Szyunka 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 : 2023.75 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 235.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; WW: 23.47 Por; Sód: 3452.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-24</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g , Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), 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</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 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</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka ( 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 , Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2060.35 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 235.43 g; Błonnik poka mowy: 36.66 g; WW: 23.48 Por; Sód: 3453.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g;		
<b>niedziela 2024-03-24</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Kakao z cukrem na mleku 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</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g , Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Roszponka 10 g , Celestynka 1 szt ,	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 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Ciasto kolo rowe 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka ( 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 graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), 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 : 2179.28 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węglowodany ogółem: 255.67 g; Błonnik poka mowy: 31.28 g; WW: 25.50 Por; Sód: 3331.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.29 g;		
<b>niedziela 2024-03-24</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
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</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g , Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), 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 z majonezem 120 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto kolo rowe 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Polędwica sopočka ( 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> ), 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 : 2519.09 kcal; Białko ogółem: 125.54 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; Błonnik poka mowy: 31.23 g; WW: 31.89 Por; Sód: 4159.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g;		
<b>niedziela 2024-03-24</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
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</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 , Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), 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 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ),	Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopočka ( 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 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 skyr 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2463.13 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; Błonnik poka mowy: 31.61 g; WW: 31.79 Por; Sód: 3608.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.47 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-03-25		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> ), 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 , Mandarynka 150 g , Celestynka 1 szt , <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> ), 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-pomido rowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Jabłko 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozd robniona ) 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 : 2218.45 kcal; Białko ogółem : 118.75 g; Tłuszcz: 86.85 g; Węglowodany ogółem: 254.18 g; Błonnik poka mowy: 38.71 g; WW: 25.41 Por; Sód: 2827.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.56 g;		
poniedziałek 2024-03-25		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> ), 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 , Mandarynka 150 g , Celestynka 1 szt , <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> ), 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-pomido rowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wielowocowy 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. rozd robniona ) 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 : 2281.88 kcal; Białko ogółem : 120.73 g; Tłuszcz: 87.37 g; Węglowodany ogółem: 268.51 g; Błonnik poka mowy: 40.56 g; WW: 26.84 Por; Sód: 3040.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.65 g;		
poniedziałek 2024-03-25		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 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 koktajlowm i oliwą 60 g , Mandarynka 150 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Makaron razowy z s.mięsno-pomido rowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml , Banan 150 g ,	Kielbasa biała (wieprz. rozd robniona ) 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 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2423.34 kcal; Białko ogółem : 118.19 g; Tłuszcz: 85.40 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; Błonnik poka mowy: 37.09 g; WW: 30.94 Por; Sód: 2826.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.96 g;		



Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-26</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> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>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</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 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Poma rańcza 150 g, <b>Podwieczorek:</b> Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Wafle ryżowe 20 g,	Paszтет pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopočka (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 : 2444.20 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; Tłuszcz: 79.77 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; Błonnik poka mowy: 44.12 g; WW: 29.70 Por; Sód: 3909.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g;		
<b>wtorek 2024-03-26</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Banan 150 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 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Poma rańcza 150 g,	Paszтет pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopočka (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 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2593.01 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; Błonnik poka mowy: 45.33 g; WW: 36.26 Por; Sód: 3088.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.88 g;		
<b>wtorek 2024-03-26</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>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</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Poma rańcza 150 g,	Paszтет ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Sałata lodowa 15 g, Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Chrzan z jabłkiem 70 g ( <b>MLEKO</b> , <b>SIARCZANY</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> Mus warzywny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2390.90 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; Błonnik poka mowy: 37.15 g; WW: 33.32 Por; Sód: 1814.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.61 g;		
<b>wtorek 2024-03-26</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Herbata z cytryną 250 ml,	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> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Poma rańcza 150 g,	Paszтет pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 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> Mus warzywny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2431.28 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 69.91 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; Błonnik poka mowy: 36.01 g; WW: 33.00 Por; Sód: 2935.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.75 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-03-27		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
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 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, Celestynka 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> ),	Żurek z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</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> ), Szynka 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 : 2766.54 kcal; Białko ogółem: 185.42 g; Tłuszcz: 110.51 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; Błonnik poka mowy: 32.74 g; WW: 29.24 Por; Sód: 2464.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.64 g;		
środa 2024-03-27		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA
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 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, Celestynka 1 szt, <b>II Śniadanie:</b> Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Tuńczyk 40 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ), Sałata zielona 10 g,	Żurek z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</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> ), Szynka 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 : 2785.62 kcal; Białko ogółem: 175.35 g; Tłuszcz: 110.83 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; Błonnik poka mowy: 32.80 g; WW: 29.05 Por; Sód: 2649.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g;		
środa 2024-03-27		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 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, Celestynka 1 szt, Jogurt skyr 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</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> ), 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> ), Szynka 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 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2703.41 kcal; Białko ogółem: 167.11 g; Tłuszcz: 103.52 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; Błonnik poka mowy: 30.45 g; WW: 29.52 Por; Sód: 2463.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.63 g;		



Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-27</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, Celestynka 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</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 : 2964.64 kcal; Białko ogółem: 170.54 g; Tłuszcz: 104.22 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; Błonnik poka mowy: 28.89 g; WW: 35.50 Por; Sód: 2869.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.92 g;		
<b>środa 2024-03-27</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, Celestynka 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</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,kukurydź 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 : 2964.50 kcal; Białko ogółem: 170.59 g; Tłuszcz: 104.27 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; Błonnik poka mowy: 29.25 g; WW: 35.47 Por; Sód: 2866.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.93 g;		
<b>czwartek 2024-03-28</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 (półtłusty) 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 : 2122.85 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g; Błonnik poka mowy: 36.14 g; WW: 26.41 Por; Sód: 3579.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.24 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-28</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> ), Twarożek (półtłusty) 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, SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN, 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, 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> ), Sałata lodowa 10 g, Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastkach 50 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2072.70 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 68.64 g; Węglowodany ogółem: 250.67 g; Błonnik poka mowy: 34.28 g; WW: 25.12 Por; Sód: 3575.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.14 g;		
<b>czwartek 2024-03-28</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtłusty) 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 250 ml, Jogurt naturalny 1 szt,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN, 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, 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 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone po królewsku 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2047.14 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 61.84 g; Węglowodany ogółem: 274.05 g; Błonnik poka mowy: 34.63 g; WW: 27.51 Por; Sód: 3393.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.85 g;		
<b>czwartek 2024-03-28</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtłusty) 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, SELER</b> ), Kotlet mielony wieprzowy-smażony 100 g ( <b>GLUTEN, 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, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b> ),	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> ), 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 : 2796.44 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 474.27 g; Błonnik poka mowy: 34.60 g; WW: 47.47 Por; Sód: 2818.45 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.41 g;		
<b>czwartek 2024-03-28</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtłusty) 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, SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN, 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, JAJA, MLEKO, 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, SOJA, SELER</b> ), Szyunka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałatka z selera naciowego 80 g ( <b>JAJA, 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 : 2750.93 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 69.58 g; Węglowodany ogółem: 475.29 g; Błonnik poka mowy: 34.58 g; WW: 47.57 Por; Sód: 3754.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.08 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-03-29		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
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 (półt) 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,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Kopytka ziemniaczane z masłem 250 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Grejpfrut 130 g,	Salatka z makaronu ryżowego papryki i tuńczyka 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SOJA</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata mix 20 g, Pomidor 60 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> Jogurt naturalny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2341.02 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 77.55 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; Błonnik poka mowy: 39.68 g; WW: 31.84 Por; Sód: 3665.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.49 g;		
piątek 2024-03-29		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
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 (półt) 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,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Kopytka ziemniaczane z masłem 250 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, <b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 130 g,	Salatka z makaronu ryżowego papryki i tuńczyka 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SOJA</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Salata mix 20 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2458.02 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 78.31 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; Błonnik poka mowy: 43.46 g; WW: 34.14 Por; Sód: 3871.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.63 g;		
piątek 2024-03-29		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Kawa Inka na mleku 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 (półt) 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, Mus warzywny 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Kopytka ziemniaczane z masłem 250 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Grejpfrut 130 g,	Salatka z makaronu ryżowego papryki i tuńczyka 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SOJA</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Salata mix 20 g, Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2375.14 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; Błonnik poka mowy: 41.70 g; WW: 35.69 Por; Sód: 3732.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.29 g;		
piątek 2024-03-29		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
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 (półt) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Papryka świeża z natką 60 g, Drożdżówka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Sok owocowy 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Kopytka ziemniaczane z masłem 250 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 150 g,	Salatka śledziowa 150 g ( <b>JAJA, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Ser topiony 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Salata lodowa 15 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> Salatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2937.89 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 444.92 g; Błonnik poka mowy: 41.27 g; WW: 44.53 Por; Sód: 3743.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.14 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Drożdżówka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Sok owocowy 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Kopytka ziemniaczane z masłem 250 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Grejfrut 130 g,	Sałatka z makaronu ryżowego papryki i tuńczyka 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SOJA</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2753.95 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 75.04 g; Węglowodany ogółem: 425.64 g; Błonnik pokarmowy: 39.69 g; WW: 42.61 Por; Sód: 4013.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.66 g;		
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, 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> ),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Sok pomidorowy 1 szt,	Paszтет pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Polędwica sopočka (w. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 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> Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), Mus warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2134.93 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodany ogółem: 252.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.11 g; WW: 25.17 Por; Sód: 5031.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.88 g;		
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>		
Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, 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> ),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Paszтет pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Polędwica sopočka (w. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 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> Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), Mus warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2251.93 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 73.71 g; Węglowodany ogółem: 275.55 g; Błonnik pokarmowy: 41.89 g; WW: 27.47 Por; Sód: 5237.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.02 g;		
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>		
Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Sok pomidorowy 1 szt,	Paszтет pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Polędwica sopočka (w. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2193.35 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; WW: 29.67 Por; Sód: 4942.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.15 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona z olejem 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g,	Paszтет pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 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,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2670.91 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; WW: 39.22 Por; Sód: 4895.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.35 g;		
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Pasta z twarogu (półtł) i jaj 60 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona z olejem 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g,	Paszтет pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2563.98 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; WW: 37.03 Por; Sód: 4521.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.03 g;		
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>		
Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ), Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kornetki z wody gotowane (wieprz.d robnorozdr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, SIARCZANY</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Babka wielkanocna 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Grejfrut 130 g,	Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g, Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor 60 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> ), Twarożek sernikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g, Jabłko 150 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2932.20 kcal; Białko ogółem: 138.30 g; Tłuszcz: 119.67 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; Błonnik pokarmowy: 43.89 g; WW: 32.95 Por; Sód: 3256.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-31		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kornełki z wody gotowane (wieprz.drobnozodr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , SIARCZANY</b> ), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Babka wielkanocna 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY</b> ), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt ,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , <b>Podwieczorek:</b> Grejfrut 130 g ,	Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g, Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , 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 , Jabłko 150 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2932.20 kcal; Białko ogółem: 138.30 g; Tłuszcz: 119.67 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; Błonnik poka mowy: 4.3.89 g; WW: 32.95 Por; Sód: 3256.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g;		
niedziela 2024-03-31		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kornełki z wody gotowane (wieprz.drobnozodr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Babka wielkanocna 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY</b> ), Jogurt naturalny 1 szt ,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Grejfrut 130 g ,	Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g, Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Salatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2798.02 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 110.99 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; Błonnik poka mowy: 4.1.61 g; WW: 32.52 Por; Sód: 2734.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05 g;		
niedziela 2024-03-31		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Żurek wielkanocny z białą kielbasą 300 ml ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kornełki z wody gotowane (wieprz.drobnozodr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Chrzan z jajkiem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO , SIARCZANY</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Babka wielkanocna 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY</b> ),	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Schab pieczony z morelą w sosie własnym 120g/150ml 270 g ( <b>GLUTEN</b> ), Salatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY</b> ),	Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g, Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</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> Salatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3269.96 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 119.77 g; Węglowodany ogółem: 412.01 g; Błonnik poka mowy: 4.1.64 g; WW: 41.04 Por; Sód: 3437.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g;		

