

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>poniedziałek 2025-03-10</b></p> <p><b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br/>Chleb razowy 100 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (<b>MLEKO</b>), Pomidorki koktajlowe 60 g , Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (<b>GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (<b>MLEKO</b>), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Kiwi 100 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b><br/>Chleb razowy 40 g (<b>GLUTEN</b>), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (<b>SOJA</b>), Masło 5 g (<b>MLEKO</b>),</p>                       | <p>Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (<b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b>), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (<b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (<b>MLEKO</b>), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Brokuły gotowany z masłem 100 g (<b>MLEKO</b>), Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,</p>                                                    | <p>Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (<b>GLUTEN , SOJA</b>), Ketchup 20 g (<b>GORCZYCA</b> ), Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g (<b>SOJA</b>), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Ser fawita plastry 50 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b><br/>Chleb razowy 40 g (<b>GLUTEN</b>), Masło 5 g (<b>MLEKO</b>), Twarożek sernikowy 50 g (<b>MLEKO</b>), Sałata zielona 10 g ,</p>              |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2476.75 kcal; Białko ogółem: 142.36 g; Tłuszcz: 90.62 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; Błonnik pokarmowy: 45.93 g; WW: 29.45 Por; Sód: 2247.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.93 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>poniedziałek 2025-03-10</b></p> <p><b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br/>Chleb razowy,graham 100 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (<b>MLEKO</b>), Pomidorki koktajlowe 60 g , Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (<b>GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (<b>MLEKO</b>), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Mus warzywny 100 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b><br/>Chleb razowy,graham 40 g (<b>GLUTEN</b>), Masło 5 g (<b>MLEKO</b>), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (<b>SOJA</b>),</p> | <p>Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (<b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b>), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (<b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (<b>MLEKO</b>), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (<b>MLEKO</b>),</p> <p><b>Podwieczorek:</b><br/>Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,</p> | <p>Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (<b>GLUTEN , SOJA</b>), Ketchup 20 g (<b>GORCZYCA</b> ), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy,graham 80 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g (<b>SOJA</b>), Ser fawita plastry 50 g ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b><br/>Chleb razowy,graham 40 g (<b>GLUTEN</b>), Masło 5 g (<b>MLEKO</b>), Twarożek sernikowy 50 g (<b>MLEKO</b>), Sałata zielona 10 g ,</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2482.04 kcal; Białko ogółem: 140.48 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; Błonnik pokarmowy: 46.78 g; WW: 30.81 Por; Sód: 2244.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.48 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>poniedziałek 2025-03-10</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka delikatesowa z fileta(gruborozn, parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, Mus warzywny 100 g, | Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>ORZECHY</b> ), Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), | Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Ser fawita plastry 50 g, Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Jabłko pieczone 1 szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2806.79 kcal; Białko ogółem: 132.28 g; Tłuszcz: 79.18 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.84 g; WW: 40.41 Por; Sód: 2188.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>poniedziałek 2025-03-10</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser topiony 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka delikatesowa z fileta(gruborozn, parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, Mus warzywny 100 g,                        | Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Ryż brazowy na sypko 200 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>ORZECHY</b> ), Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ),       | Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Ser fawita plastry 50 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Jabłko pieczone 1 szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2976.10 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 413.72 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g; WW: 41.25 Por; Sód: 2351.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>poniedziałek 2025-03-10</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> ), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka delikatesowa z fileta(gruborozn, parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, Mus warzywny 100 g,   | Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ryż brazowy na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto 70 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>ORZECHY</b> ), Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), | Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Ser fawita plastry 50 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b><br>Jabłko pieczone 1 szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2878.79 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 82.78 g; Węglowodany ogółem: 407.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.84 g; WW: 40.61 Por; Sód: 2188.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>wtorek 2025-03-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ),         | Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g,                                                               | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 10 g,                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2204.54 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 80.12 g; Węglowodany ogółem: 243.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; WW: 24.34 Por; Sód: 3041.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>wtorek 2025-03-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Chleb razowy, graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), | Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mandarynka 150 g, | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Roszponka 10 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Chleb razowy, graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy, graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 10 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2242.43 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 80.61 g; Węglowodany ogółem: 251.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; WW: 25.17 Por; Sód: 3041.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-03-11</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , | Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt , | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Roszponka 10 g , Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mandarynka 150 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2791.03 kcal; Białko ogółem: 138.75 g; Tłuszcz: 75.16 g; Węglowodany ogółem: 403.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; WW: 40.05 Por; Sód: 3247.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>wtorek 2025-03-11</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,   | Zupa fasolowa z makaronem 450 g ( <b>GLUTEN , SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt ,                | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM</b> ), Papryka świeża 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Roszponka 10 g , Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mandarynka 150 g ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2944.31 kcal; Białko ogółem: 144.35 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodany ogółem: 419.53 g; Błonnik pokarmowy: 40.33 g; WW: 41.75 Por; Sód: 3233.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>wtorek 2025-03-11</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,   | Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Cynamonka 1 szt , | Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 80 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM</b> ), Roszponka 10 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mandarynka 150 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2863.03 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 78.76 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; WW: 40.25 Por; Sód: 3247.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| środa 2025-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa<br>krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona<br>40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko<br>gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałatka z<br>k. pekiń, pomidor, ogórek<br>kisz, marchew, kukurydź 130 g ( <b>JAJA</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g ,<br>Sałata mix 10 g , Pomidor z kiełkami 60<br>g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ,<br><b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5<br>g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa<br>(kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , | Zupa serowa z makaronem 450 ml<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Stek z<br>filetem z kurczaka pieczony 110 g<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Ćwikła z<br>jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem<br>120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru<br>250 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g ,<br>Grejpfrut 130 g ,                         | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami<br>60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej<br>rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa<br>wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Sałata<br>lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g ,<br>Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z<br>cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki<br>musli z rodzynkami 15 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2249.48 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 77.43 g; Węglowodany ogółem: 272.37 g; Błonnik pokarmowy: 41.38 g; WW: 27.31 Por; Sód: 2837.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| środa 2025-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa<br>krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona<br>40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko<br>gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałatka z<br>k. pekiń, pomidor, ogórek<br>kisz, marchew, kukurydź 130 g ( <b>JAJA</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g ,<br>Sałata mix 10 g , Pomidor z kiełkami 60<br>g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ,<br><b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5<br>g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa<br>(kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , | Zupa serowa z makaronem 450 ml<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Stek z<br>filetem z kurczaka pieczony 110 g<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Ćwikła z<br>jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem<br>120 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Grejpfrut 130 g , | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami<br>60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej<br>rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa<br>wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Sałata<br>lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g ,<br>Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z<br>cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki<br>musli z rodzynkami 15 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2249.48 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 77.43 g; Węglowodany ogółem: 272.37 g; Błonnik pokarmowy: 41.38 g; WW: 27.31 Por; Sód: 2837.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| środa 2025-03-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,                                                                        | Zupa serowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN , JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr 140 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2555.59 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; WW: 36.79 Por; Sód: 2354.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| środa 2025-03-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata mix 10 g , Ser mozzarella 50 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 130 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Herbata z cytryną 250 ml , Pomidor z kielkami 60 g , | Zupa serowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN , JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr 140 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2695.53 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodany ogółem: 385.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.44 g; WW: 38.35 Por; Sód: 2974.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| środa 2025-03-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,                                                                          | Zupa serowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g ( <b>GLUTEN , JAJA, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , | Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g ( <b>SELER</b> ), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr 140 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2627.59 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; WW: 36.99 Por; Sód: 2354.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>czwartek 2025-03-13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Jabłko 150 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 10 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Kasza gryczana 150 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),                            | Sałatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Sałata zielona 10 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2393.92 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.09 g; WW: 30.47 Por; Sód: 2911.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>czwartek 2025-03-13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Jabłko 150 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 10 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza gryczana 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ), | Sałatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Sałata zielona 10 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2393.92 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.09 g; WW: 30.47 Por; Sód: 2911.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>czwartek 2025-03-13</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Drożdżówka z marmoladą 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Gruszka 150 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),                                              | Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2687.14 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 75.98 g; Węglowodany ogółem: 386.68 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; WW: 38.61 Por; Sód: 2740.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2025-03-13</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Serek topiony 17g 2 szt ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Drożdżówka z marmoladą 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Gruszka 150 g ,      | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa gotowana w sosie chrzanowym 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SIARCZANY</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ), | Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Ogórek kiszony 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2798.76 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 102.69 g; Węglowodany ogółem: 392.35 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; WW: 39.36 Por; Sód: 3889.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2025-03-13</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek (półtłusty) 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g ( <b>JAJA</b> ), Drożdżówka z marmoladą 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Gruszka 150 g ,   | Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),                                              | Salatka jarzynowa mr 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2759.14 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; WW: 38.81 Por; Sód: 2740.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>piątek 2025-03-14</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 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 50 g ( <b>JAJA</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa 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 kiszanej i marchwi 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g ,                            | Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b> ), Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 400 g ( <b>MLEKO</b> ),                      |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2355.02 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 90.54 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; WW: 26.50 Por; Sód: 3345.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.23 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>piątek 2025-03-14</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 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 50 g ( <b>JAJA</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa 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 kiszanej i marchwi 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Pomarańcza 150 g , | Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b> ), Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 400 g ( <b>MLEKO</b> ),                      |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2355.02 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 90.54 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; WW: 26.50 Por; Sód: 3345.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.23 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>piątek 2025-03-14</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 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 50 g ( <b>JAJA</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,                                             | Zupa ryżowa 450 ml ( <b>SELER</b> ), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g ( <b>RYBY, SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszanej i marchwi diet. 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,                       | Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g ( <b>GLUTEN , JAJA, MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 400 g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2693.84 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 91.09 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; WW: 35.00 Por; Sód: 3182.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| piątek 2025-03-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb razowy, 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</b> , <b>RYBY</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>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</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,                             | Racuchy drożdżowe 200 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 400 g ( <b>MLEKO</b> ),                                                                                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3078.78 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 107.69 g; Węglowodany ogółem: 393.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; WW: 39.04 Por; Sód: 2911.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| piątek 2025-03-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb razowy, 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</b> , <b>RYBY</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Pomidor z kiełkami 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>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</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,                                 | Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka 400 g ( <b>MLEKO</b> ),                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2748.02 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 94.66 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; WW: 34.75 Por; Sód: 3182.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| sobota 2025-03-15 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g, Salata mix 10 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Kiwi 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 250 g, Fasolka szparagowa z wody 150 g, Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt, | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 30 g, Salata zielona 10 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2472.74 kcal; Białko ogółem: 157.50 g; Tłuszcz: 89.61 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; WW: 27.27 Por; Sód: 3169.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>sobota 2025-03-15</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Kiwi 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,        | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2472.74 kcal; Białko ogółem: 157.50 g; Tłuszcz: 89.61 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; WW: 27.27 Por; Sód: 3169.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.37 g;                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2025-03-15</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Kiwi 100 g ,                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,                                                          | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt pitny 250 g ( <b>MLEKO</b> ),                                                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2255.77 kcal; Białko ogółem: 148.95 g; Tłuszcz: 79.77 g; Węglowodany ogółem: 258.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; WW: 25.84 Por; Sód: 2830.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.90 g;                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2025-03-15</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Udko z kurczaka pieczone 250 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiwi 100 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,         | Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Ser fawita plastry 50 g , Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt pitny 250 g ( <b>MLEKO</b> ),                                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2886.53 kcal; Białko ogółem: 154.72 g; Tłuszcz: 106.18 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; WW: 33.25 Por; Sód: 3177.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g;                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-03-15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sałata mix 10 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Udko z kurczaka pieczone 250 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiwi 100 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Ser fawita plastry 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt pitny 250 g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2797.82 kcal; Białko ogółem: 164.87 g; Tłuszcz: 95.72 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; WW: 33.30 Por; Sód: 3098.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.78 g;                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-03-16</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 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 g ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Papryka świeża z natką 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Roszponka 10 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</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 duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g, | Salatka z kalafiora,jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor 60 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), Jogurt naturalny 150 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1900.64 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 58.18 g; Węglowodany ogółem: 236.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; WW: 23.60 Por; Sód: 3073.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2025-03-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa<br>krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona<br>40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko<br>gotowane 1 g ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy<br>30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ),<br>Papryka świeża z natką 60 g ,<br>Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa)<br>40 g , Roszponka 10 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Ser<br>biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Celestynka 1 szt , | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki<br>duszone z piersi z kurczaka z suszonymi<br>pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i<br>marchwi 120 g , Brokuły gotowany z<br>masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z<br>koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy<br>bez cukru 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Grejfrut 130 g ,                                                                                   | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet<br>. 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica<br>sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g<br>( <b>SOJA</b> ), Pomidor 60 g , Chleb razowy<br>80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g<br>( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru<br>250 ml , Szyńka kons.(blokowa wieprz.<br>z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> ,<br><b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g , Pieczywo<br>chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ),      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1900.64 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 58.18 g; Węglowodany ogółem: 236.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; WW: 23.60 Por; Sód: 3073.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2025-03-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ,<br>Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb<br>pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa<br>krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona<br>40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko<br>gotowane 1 g ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowo-<br>chrzanowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>SIARCZANY</b> ), Pomidor na sałacie<br>zielonej z natką pietruszki 70 g ,<br>Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa)<br>40 g , Roszponka 10 g ,                                                             | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki<br>duszone z piersi z kurczaka z suszonymi<br>pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i<br>marchwi 120 g , Brokuły gotowany z<br>masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z<br>koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy<br>z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ),                                                      | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet<br>. 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica<br>sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g<br>( <b>SOJA</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz.<br>z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> ,<br><b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb<br>bałtonowski, chleb razowy 130 g<br>( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g<br>( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny z ryżem i owocami 150<br>g ,                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2334.13 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 60.19 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; WW: 34.44 Por; Sód: 3187.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| niedziela 2025-03-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ,<br>Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb<br>pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa<br>krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona<br>40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>SELER</b> ), Jajko<br>w majonezie 50g/25 1 szt ( <b>JAJA</b> ,<br><b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Papryka<br>świeża z natką 60 g , Polędwica z<br>pasieki (blokowa drobiowa) 40 g ,<br>Roszponka 10 g ,                                                                                                                              | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki<br>duszone z piersi z kurczaka z suszonymi<br>pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej z<br>majonezem 120 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ,<br><b>GORCZYCA</b> ), Brokuły gotowany z<br>masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z<br>koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy<br>z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g<br>( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130<br>g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ),<br>Polędwica sopocka (wp. wędzona<br>parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szyńka<br>kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa<br>parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ,<br><b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb<br>razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło<br>porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z<br>cukrem 250 ml , Pomidorki koktajlowe<br>60 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny z ryżem i owocami 150<br>g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2557.35 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 78.28 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; WW: 34.42 Por; Sód: 3569.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-03-16</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ,<br>Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszeniczny 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 g ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SIARCZANY</b> ), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g , | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brokuły gotowane z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Wafel z kajmakiem 60 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2388.31 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 63.76 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; WW: 34.19 Por; Sód: 3187.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-03-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Salatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SELER</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Celestynka 1 szt , 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 gospodarska 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Salatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomarańcza 150 g , | Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona ) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Twarożek semikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb razowy 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2272.16 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 244.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; WW: 24.44 Por; Sód: 2607.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>poniedziałek 2025-03-17</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb razowy, graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g ,<br>Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SELER</b> ),<br>Pomidor z kielkami 60 g ,<br>Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Celestynka 1 szt ,<br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM</b> ),<br>Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Sałata zielona 0.1 g ,<br>Szynka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM</b> ), | Zupa gospodarska 450 ml ( <b>GLUTEN , SELER</b> ),<br>Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Sałatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml ,<br>Pomarańcza 150 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,<br>Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), | Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ),<br>Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g ,<br>Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br>Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ),<br>Chleb razowy, graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g ,     |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2335.59 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 94.11 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; WW: 25.88 Por; Sód: 2820.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.72 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>poniedziałek 2025-03-17</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ),<br>Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g ,<br>Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SELER</b> ),<br>Pomidor z kielkami 60 g ,<br>Herbata z cytryną 250 ml ,<br>Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,                                                                                                                                                                                          | Zupa gospodarska 450 ml ( <b>GLUTEN , SELER</b> ),<br>Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Sałatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,<br>Pomarańcza 150 g ,                                                                                                                                   | Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ),<br>Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ),<br>Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g ,<br>Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br>Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g , |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2743.50 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 90.34 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; WW: 36.97 Por; Sód: 3631.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>poniedziałek 2025-03-17</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ),<br>Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g ,<br>Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SELER</b> ),<br>Pomidor z kielkami 60 g ,<br>Herbata z cytryną 250 ml ,<br>Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,                                                                                                                                                                                            | Zupa gospodarska 450 ml ( <b>GLUTEN , SELER</b> ),<br>Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Sałatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,<br>Pomarańcza 150 g ,                                                                                                                                   | Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g ,<br>Musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> ),<br>Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g ,<br>Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g ( <b>GLUTEN</b> ),<br>Ser topiony 40 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Pomidorki koktajlowe 60 g ,<br>Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ),<br>Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g ,                 |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2901.72 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 103.71 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; WW: 37.16 Por; Sód: 3633.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.05 g;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-03-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyszta schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g , Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SELER</b> ), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt , | Zupa gospodarska 450 ml ( <b>GLUTEN , SELER</b> ), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka grecka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g , | Kiełbasa biała (wieprz. rozdrobniona ) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szynka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek semikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 375 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2815.50 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 93.94 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; WW: 37.17 Por; Sód: 3631.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g;                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-03-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g ( <b>GLUTEN , SOJA</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 , SOJA, MLEKO</b> ), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 10 g , | Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Wafle ryżowe 20 g , | Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2345.62 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.75 g; WW: 28.72 Por; Sód: 2140.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>wtorek 2025-03-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g ( <b>GLUTEN , SOJA</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 , SOJA, MLEKO</b> ), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 10 g , | Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Wafle ryżowe 20 g , | Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2355.27 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 83.29 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; WW: 28.99 Por; Sód: 2180.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>wtorek 2025-03-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml ,                                                                                                              | Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,                                                                            | Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe . 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g, Wafle ryżowe 20 g ,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2564.47 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; WW: 38.37 Por; Sód: 2182.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>wtorek 2025-03-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 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 , SOJA, MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,                                                                                                                        | Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,                                                                            | Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g, Wafle ryżowe 20 g ,                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2623.43 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.15 g; WW: 38.23 Por; Sód: 2598.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-03-18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 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 , SOJA, MLEKO</b> ), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, | Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN , SELER , GORCZYCA</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g, | Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA, SELER</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 100 g, Wafle ryżowe 20 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2636.47 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 67.04 g; Węglowodany ogółem: 387.77 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; WW: 38.57 Por; Sód: 2182.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.21 g;                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-03-19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb razowy 110 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> ), Papryka świeża 60 g, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek sernikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g, | Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g ( <b>MLEKO</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 razowy 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3097.02 kcal; Białko ogółem: 187.16 g; Tłuszcz: 118.67 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; Błonnik pokarmowy: 45.59 g; WW: 36.53 Por; Sód: 3614.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>środa 2025-03-19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb razowy 110 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> ), Papryka świeża 60 g, 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 semikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 100 g, | Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g ( <b>MLEKO</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 razowy 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 : 3097.02 kcal; Białko ogółem: 187.16 g; Tłuszcz: 118.67 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; Błonnik pokarmowy: 45.59 g; WW: 36.53 Por; Sód: 3614.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>środa 2025-03-19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM</b> ), Masło porcjowe 10 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> ), Pomidor na sałacie zielonej 50 g, Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt,                                                                                            | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,                       | Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 10 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3332.97 kcal; Białko ogółem: 189.45 g; Tłuszcz: 117.10 g; Węglowodany ogółem: 448.98 g; Błonnik pokarmowy: 61.10 g; WW: 44.34 Por; Sód: 3640.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| środa 2025-03-19 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Papryka świeża z natką 60 g , Ser mozzarella 50 g , Celestynka 1 szt ,      | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Kiwi 100 g , | Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3052.10 kcal; Białko ogółem: 164.92 g; Tłuszcz: 117.11 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; WW: 36.38 Por; Sód: 3886.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g;                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| środa 2025-03-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor na sałacie zielonej 60 g , Ser mozzarella 50 g , Celestynka 1 szt , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kasza bulgur na sypko 200 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Kiwi 100 g , | Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g ( <b>SELER</b> ), Sos pomidorowy 150 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g ( <b>MLEKO</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 razowy 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ),        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3026.85 kcal; Białko ogółem: 164.18 g; Tłuszcz: 115.62 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; WW: 36.08 Por; Sód: 3448.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g;                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |