

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Rukola 10 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2457.95 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; WW: 30.85 Por; Sód: 3581.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Rukola 10 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2457.95 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; WW: 30.85 Por; Sód: 3581.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidorki koktajlowe 60 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Kalafior z wody 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , GORCZYCA), Rukola 10 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2853.98 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 497.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; WW: 49.63 Por; Sód: 3249.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.86 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidorki koktajlowe 60 g , Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 30 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Rukola 10 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2506.08 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 422.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; WW: 42.27 Por; Sód: 3091.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.80 g;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidorki koktajlowe 60 g , Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Mandarynka 150 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 30 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, GORCZYCA), Rukola 10 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2482.79 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 67.53 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; WW: 42.10 Por; Sód: 2969.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.18 g;		
piątek 2025-03-21 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa loka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pasta z twarogu (półtł.) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g , Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Kefir 375 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Masło 5 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g , Celestynka 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g , Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejpfrut 130 g ,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN , JAJA, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata mix 10 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2737.20 kcal; Białko ogółem: 141.09 g; Tłuszcz: 102.06 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; WW: 34.28 Por; Sód: 2040.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.64 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Kefir 375 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Salata lodowa 0.0 g, Celestynka 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2692.20 kcal; Białko ogółem: 143.75 g; Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; Błonnik pokarmowy: 44.84 g; WW: 33.28 Por; Sód: 2245.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.28 g;		
piątek 2025-03-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2766.76 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 82.96 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g; WW: 38.45 Por; Sód: 2191.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.56 g;		
piątek 2025-03-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka dz 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO), Sertopiony 40 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g, Salata mix 10 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3099.87 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 105.56 g; Węglowodany ogółem: 418.38 g; Błonnik pokarmowy: 39.21 g; WW: 41.62 Por; Sód: 2363.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.92 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g,	Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g (GLUTEN , JAJA, RYBY, MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Salata mix 10 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2766.76 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 82.96 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g; WW: 38.45 Por; Sód: 2191.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.56 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Ogórek kiszony 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Salata zielona z olejem 80 g, Ryż brazowy na sypko 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Salata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2321.84 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 87.98 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; WW: 28.79 Por; Sód: 4173.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.79 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Salata lodowa 10 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Salata zielona z olejem 80 g, Ryż brazowy na sypko 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Salata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2327.93 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 80.09 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.58 g; WW: 28.93 Por; Sód: 4417.46 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.48 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Sałata zielona z olejem 80 g , Ryż na sypko 200 g , Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2426.98 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 74.34 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; WW: 32.89 Por; Sód: 3702.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.02 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałata zielona z olejem 80 g , Ryż na sypko 200 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2566.74 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 78.66 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; WW: 34.28 Por; Sód: 4126.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g;		
sobota 2025-03-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pomidor z kielkami 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Sałata zielona z olejem 80 g , Ryż na sypko 200 g , Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2498.98 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 77.94 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; WW: 33.09 Por; Sód: 3702.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.02 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kakao b/cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami i oliwą 70 g , Celestynka 1 szt , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g ,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Sałatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 120 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO), Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2329.58 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 83.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; WW: 29.12 Por; Sód: 2640.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.84 g;		
niedziela 2025-03-23		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kakao b/cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami i oliwą 70 g , Celestynka 1 szt , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g ,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Sałatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 120 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO), Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2268.99 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; WW: 29.08 Por; Sód: 2640.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenney 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami i oliwą 70 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 120 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2567.89 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 81.09 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g; WW: 35.38 Por; Sód: 2776.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.16 g;		
niedziela 2025-03-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenney 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami i oliwą 70 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Kotlet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Salatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g , Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka z selera,ogórka i kukurydzy 120 g (JAJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2670.40 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 96.83 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; WW: 33.68 Por; Sód: 3672.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.72 g;		
niedziela 2025-03-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenney 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Rukola z pomidorem i mandarynką i kiełkami i oliwą 70 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior z wody 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 120 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidorki koktajlowe 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Salatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2508.91 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; WW: 33.47 Por; Sód: 2655.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.08 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-24		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata lodowa 15 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielooowocowy bez cukru 250 ml , Kiwi 100 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2579.16 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 100.30 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; WW: 28.54 Por; Sód: 2150.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.95 g;		
poniedziałek 2025-03-24		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata lodowa 15 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielooowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 100 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2579.16 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 100.30 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; WW: 28.54 Por; Sód: 2150.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.95 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 110 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 60 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Jogurt skyr 140 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Kiwi 100 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Gruszka 150 g , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2817.29 kcal; Białko ogółem: 135.08 g; Tłuszcz: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; WW: 34.57 Por; Sód: 1881.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.34 g;		
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 100 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki , jaj i cebulki 60 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Jogurt skyr 140 g ,	Zupa jarzynowa 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Kiwi 100 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Gruszka 150 g , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2952.47 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 118.47 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; WW: 34.21 Por; Sód: 1820.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g;		
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 110 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 60 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Jogurt skyr 140 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Kiwi 100 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Ser topiony 40 g (MLEKO), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Gruszka 150 g , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2933.25 kcal; Białko ogółem: 128.85 g; Tłuszcz: 114.20 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; WW: 34.73 Por; Sód: 1860.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.15 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy 200 ml ,	Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2438.68 kcal; Białko ogółem: 142.07 g; Tłuszcz: 90.92 g; Węglowodany ogółem: 283.63 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; WW: 28.41 Por; Sód: 2860.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.82 g;		
wtorek 2025-03-25 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g , Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2438.68 kcal; Białko ogółem: 142.07 g; Tłuszcz: 90.92 g; Węglowodany ogółem: 283.63 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; WW: 28.41 Por; Sód: 2860.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.82 g;		
wtorek 2025-03-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata mix 10 g , Herbata z cytryną 250 ml , Miód porcjowy 25 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g , Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szyunka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kiełkami 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2852.76 kcal; Białko ogółem: 151.82 g; Tłuszcz: 93.58 g; Węglowodany ogółem: 433.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; WW: 43.18 Por; Sód: 2765.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Miód porcjowy 25 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2965.79 kcal; Białko ogółem: 159.24 g; Tłuszcz: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 435.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; WW: 43.43 Por; Sód: 3043.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.71 g;		
wtorek 2025-03-25		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 50 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Miód porcjowy 25 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g, Bukiet warzyw z wody 80 g (SELER), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY),	Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor z kielkami 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2885.86 kcal; Białko ogółem: 154.41 g; Tłuszcz: 88.80 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; WW: 42.58 Por; Sód: 2960.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g;		
środa 2025-03-26		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata lodowa 15 g,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynekami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2028.78 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 271.61 g; Błonnik pokarmowy: 45.83 g; WW: 27.14 Por; Sód: 1883.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.88 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Sałata lodowa 15 g,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta (gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynkami 15 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2089.71 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; Błonnik pokarmowy: 46.96 g; WW: 27.20 Por; Sód: 1355.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.37 g;		
środa 2025-03-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta (gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g , Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2588.09 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; WW: 38.59 Por; Sód: 2955.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.48 g;		
środa 2025-03-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 100 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Leczo z cukini i kielbasy mr. 350 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta (gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sałata mix 20 g, Mandarynka 150 g , Posiłek nocny: Serek z polewa owocową 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2654.05 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 78.02 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; WW: 36.30 Por; Sód: 2641.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.05 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Sałata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g, Posiłek nocny: Serek z polewą owocową 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2675.04 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 393.03 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; WW: 39.11 Por; Sód: 2719.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.81 g;		
czwartek 2025-03-27 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Pasta z twarogu (półt) i szynki wieprz. 60 g (SOJA , MLEKO , SELER), Pomidor 60 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g, Celestynka 1 szt,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Pomarańcza 150 g, Jogurt naturalny 150 g,	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA , MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Ogórek świeży 60 g, Sałata zielona 10 g, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Salatka grecka 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2496.20 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 98.29 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.36 g; WW: 31.31 Por; Sód: 3873.03 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor 60 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g ,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Sałata zielona 10 g , Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Sałatka grecka 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2556.89 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 104.39 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.03 g; WW: 31.04 Por; Sód: 3865.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.89 g;		
czwartek 2025-03-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor 60 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Sałata zielona 10 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Miód porcjowy 25 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka grecka 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2550.09 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 88.56 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; WW: 38.87 Por; Sód: 3718.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.87 g;		
czwartek 2025-03-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z s.topionego i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Ogórek kiszony 60 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Sałatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g , Sałata zielona 10 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Miód porcjowy 25 g , Posiłek nocny: Sałatka grecka 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2783.65 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 101.70 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; WW: 40.54 Por; Sód: 3999.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 60 g (SOJA, MLEKO, SELER), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt,	Zupa julianka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Brukselka gotowana z masłem 120 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 50 g, Salata zielona 10 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Miód porcjowy 25 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Salatka grecka 80 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2622.09 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 92.16 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; WW: 39.07 Por; Sód: 3718.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.87 g;		
piątek 2025-03-28		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Papryka świeża z natką 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynekami 15 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 120 g, Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Śliwki 100 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN, RYBY, SOJA, SELER, GORCZYCA), Pomidorki koktajlowe 60 g, Roszponka 10 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2520.62 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; WW: 34.44 Por; Sód: 2085.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Płatki musli z rodzynkami 15 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 120 g, Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Śliwki 100 g,	Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Roszponka 10 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2500.82 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; WW: 33.74 Por; Sód: 2180.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.94 g;		
piątek 2025-03-28		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 120 g, Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Śliwki 100 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Roszponka 10 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2702.91 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 67.67 g; Węglowodany ogółem: 417.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.89 g; WW: 41.50 Por; Sód: 2249.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.04 g;		
piątek 2025-03-28		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 120 g, Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Śliwki 100 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA, MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidorki koktajlowe 60 g, Roszponka 10 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2781.65 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 94.77 g; Węglowodany ogółem: 418.94 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; WW: 41.79 Por; Sód: 2880.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb balonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 120 g, Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Śliwki 100 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Roszponka 10 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Chleb balonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2774.91 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.89 g; WW: 41.70 Por; Sód: 2249.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.04 g;		
sobota 2025-03-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pomidorki koktajlowe 60 g, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, II Śniadanie: Grejpfrut 130 g, Serwatka truskawkowa 150 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Jabłko 150 g, Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Sok pomidorowy 200 ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2242.47 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 71.18 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; Błonnik pokarmowy: 41.71 g; WW: 28.61 Por; Sód: 3204.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.03 g;		
sobota 2025-03-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, II Śniadanie: Grejpfrut 130 g, Serwatka truskawkowa 150 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Jabłko 150 g, Podwieczorek: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2242.47 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 71.18 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; Błonnik pokarmowy: 41.71 g; WW: 28.61 Por; Sód: 3204.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.03 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Gruszka 150 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 330 ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2757.63 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 72.91 g; Węglowodany ogółem: 406.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; WW: 40.35 Por; Sód: 2590.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.48 g;		
sobota 2025-03-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Dżem porcjowy 1 szt ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Gruszka 150 g ,	Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 330 ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2829.41 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 90.52 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; WW: 39.36 Por; Sód: 1318.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.00 g;		
sobota 2025-03-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata z cukrem 250 ml , Dżem porcjowy 1 szt ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Gruszka 150 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 330 ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2793.99 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 398.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; WW: 39.65 Por; Sód: 2589.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.47 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny