

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2782.66 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 95.67 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; WW: 34.98 Por; Sód: 3002.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.60 g;		
wtorek 2025-09-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ryż na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2756.20 kcal; Białko ogółem: 140.52 g; Tłuszcz: 89.48 g; Węglowodany ogółem: 353.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; WW: 35.19 Por; Sód: 3000.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.71 g;		
środa 2025-10-01 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 , Sałatka z k.pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 100 g (JAJA , GORCZYCA), 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), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 100 g , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Jabłko 150 g ,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Jabłko 150 g , Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2396.11 kcal; Białko ogółem: 147.05 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; Błonnik pokarmowy: 48.91 g; WW: 32.25 Por; Sód: 2691.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.12 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-01 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Salátka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA , GORCZYCA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Pomidor 50 g, Salata lodowa 15 g,	Zupa selerowa z makaronem z natka pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. 100 g, Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 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, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Jabłko 150 g, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2396.11 kcal; Białko ogółem: 147.05 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; Błonnik pokarmowy: 48.91 g; WW: 32.25 Por; Sód: 2691.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.12 g;		
środa 2025-10-01 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, Salátka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa selerowa z makaronem z natka pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 100 g (GLUTEN), Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	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, Herbata z cytryną 250 ml, Jabłko 150 g, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2646.13 kcal; Białko ogółem: 155.71 g; Tłuszcz: 63.06 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.49 g; WW: 39.90 Por; Sód: 3286.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.19 g;		
środa 2025-10-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 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, Salátka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 100 g (JAJA , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa selerowa z makaronem z natka pietruszki 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Marchewka gotowana z groszkiem 100 g (GLUTEN), Salata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	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, Jabłko 150 g, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2772.95 kcal; Białko ogółem: 154.08 g; Tłuszcz: 82.17 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; WW: 38.28 Por; Sód: 3009.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.05 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-01 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), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 100 g (JAJA , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	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 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szyńka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Schab z kija 40 g, Herbata z cytryną 250 ml, Jabłko 150 g, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2733.08 kcal; Białko ogółem: 150.34 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 405.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g; WW: 40.42 Por; Sód: 3050.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.52 g;		
czwartek 2025-10-02 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb razowy 110 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), Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml II Śniadanie: Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g, Celestynka 1 szt,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Arbuż 160 g,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA , MLEKO), Szyńka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2676.68 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 99.20 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; WW: 34.86 Por; Sód: 4280.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.40 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), 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), Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g , Celestynka 1 szt ,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza gryczana 150 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Arbuz 160 g ,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g , Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2640.68 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 97.40 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; WW: 34.76 Por; Sód: 4280.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.40 g;		
czwartek 2025-10-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 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), Pomidor 60 g , Celestynka 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN , SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g , Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Arbuz 160 g ,	Sałatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Miód porcjowy 25 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2641.33 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 82.91 g; Węglowodany ogółem: 423.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; WW: 42.27 Por; Sód: 3429.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g;		
czwartek 2025-10-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 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), Ogórek kiszony 60 g , Celestynka 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	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 100 g , Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Arbuz 160 g ,	Sałatka z buraczków 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER , GORCZYCA , SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Miód porcjowy 25 g , Posiłek nocny: Kefir 375 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2800.48 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 96.86 g; Węglowodany ogółem: 418.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; WW: 42.01 Por; Sód: 3712.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.83 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 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), Pomidor 60 g, Celestynka 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLUTEN, SELER), Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (GLUTEN, GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brukselka gotowana z masłem 100 g (MLEKO), Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Arbuz 160 g,	Salatka z buraczków diet. 150 g (JAJA, MLEKO), Szynka dębicka z indyka(drob. parzona) 40 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA, SIARCZANY), Ser mozzarella 60 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2713.33 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 424.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; WW: 42.47 Por; Sód: 3429.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g;		
piątek 2025-10-03 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 natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Papryka świeża z natką 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sok 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 porów 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Salatka grecka 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Jabłko 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN, RYBY, SOJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2690.13 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 78.35 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; Błonnik pokarmowy: 44.73 g; WW: 37.17 Por; Sód: 2362.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.84 g;		
piątek 2025-10-03 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
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, Sałata 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 porów 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Salatka grecka 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Jabłko 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN, RYBY, SOJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2493.03 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 72.23 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g; WW: 34.62 Por; Sód: 2361.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.63 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-03 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 natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 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), Sałatka grecka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2738.13 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 66.35 g; Węglowodany ogółem: 423.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; WW: 42.00 Por; Sód: 1867.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.28 g;		
piątek 2025-10-03 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 natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Papryka świeża z natką 60 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 porów 120 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałatka grecka 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Jabłko 150 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), Pomidor na sałacie zielonej 90 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 : 2856.35 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 96.95 g; Węglowodany ogółem: 428.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; WW: 42.74 Por; Sód: 3028.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.21 g;		
piątek 2025-10-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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 natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 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), Sałatka grecka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g,	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogutrem naturalnym 250 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 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 : 2786.28 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 419.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; WW: 41.72 Por; Sód: 1827.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.25 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-04		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	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 zielona z pomidorem i oliwkami 80 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Jabłko 150 g , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser fawita plastry 50 g , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2441.05 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; Błonnik pokarmowy: 51.37 g; WW: 32.83 Por; Sód: 3229.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.90 g;		
sobota 2025-10-04		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 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	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 zielona z pomidorem i oliwkami 80 g , 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 , Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2277.25 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 70.86 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; WW: 29.61 Por; Sód: 2941.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.71 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-04 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 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), 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 100 g , Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2710.26 kcal; Białko ogółem: 136.32 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 393.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; WW: 38.97 Por; Sód: 2573.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.73 g;		
sobota 2025-10-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	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),	Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2700.36 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 90.13 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; WW: 36.38 Por; Sód: 1547.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.51 g;		
sobota 2025-10-04 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 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Herbata z cukrem 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 100 g , Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Drożdżówka z serem 1 szt (GLUTEN , JAJA, MLEKO),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 150 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2746.62 kcal; Białko ogółem: 135.10 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; WW: 38.27 Por; Sód: 2572.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.72 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-05		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), 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: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2490.23 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 84.80 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.42 g; WW: 29.24 Por; Sód: 3334.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g;		
niedziela 2025-10-05		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2324.94 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 84.01 g; Węglowodany ogółem: 257.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; WW: 25.65 Por; Sód: 3241.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.07 g;		
niedziela 2025-10-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2621.33 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 85.09 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; WW: 33.46 Por; Sód: 3371.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.95 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa lna na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka szwedzka z czerwoną fasolą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2747.38 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; WW: 33.70 Por; Sód: 4109.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g;		
niedziela 2025-10-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa lna na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 160 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2693.33 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; WW: 33.66 Por; Sód: 3371.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.95 g;		