

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Masło 5 g (MLEKO),	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Arbuz 1 g ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 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), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2300.03 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 82.83 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Błonnik pokarmowy: 43.10 g; WW: 27.24 Por; Sód: 2068.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.78 g;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Arbuz 1 g , Podwieczerek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp.wędzona parzona) 40 g (SOJA), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2243.61 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 77.38 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; Błonnik pokarmowy: 43.27 g; WW: 27.25 Por; Sód: 2202.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.42 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2373.88 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; WW: 33.52 Por; Sód: 2002.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.55 g;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Sertopiony 40 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Ryż brazowy na sypko 200 g, Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2650.36 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; WW: 34.90 Por; Sód: 2132.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g;		
poniedziałek 2025-10-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g, Pomidor 60 g, Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa na s.ogórkowym z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2421.92 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; WW: 33.24 Por; Sód: 1962.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.52 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-07		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, Jabłko 150 g,	Twarożek (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża z natką 60 g, Chleb razowy 80 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), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2375.66 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 80.49 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g; WW: 28.50 Por; Sód: 2624.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g;		
wtorek 2025-10-07		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SELER), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt, Podwieczorek: Jabłko 150 g,	Twarożek (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Papryka świeża z natką 60 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2349.69 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 79.12 g; Węglowodany ogółem: 282.16 g; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; WW: 28.14 Por; Sód: 2553.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.30 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SELER), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Arbuz 160 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2663.26 kcal; Białko ogółem: 136.18 g; Tłuszcz: 69.93 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; WW: 38.18 Por; Sód: 3107.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.29 g;		
wtorek 2025-10-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa fasolowa z makaronem 450 g (GLUTEN , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SELER), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża z natką 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Arbuz 160 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2783.13 kcal; Białko ogółem: 140.73 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 390.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; WW: 38.96 Por; Sód: 3014.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.57 g;		
wtorek 2025-10-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z warzyw mieszanych 100 g (SELER), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Arbuz 160 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2711.41 kcal; Białko ogółem: 134.51 g; Tłuszcz: 73.39 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; WW: 37.90 Por; Sód: 3067.68 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.26 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 90 g , Ser mozzarella 50 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejpfrut 130 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2168.98 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 239.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; WW: 24.03 Por; Sód: 2744.92 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.38 g;		
środa 2025-10-08		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 90 g , Ser mozzarella 50 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejpfrut 130 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2309.38 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 267.22 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; WW: 26.79 Por; Sód: 2991.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.54 g;		
środa 2025-10-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Herbata z cytryną 250 ml , Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Sałata zielona z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2742.73 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 117.23 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; WW: 31.42 Por; Sód: 2668.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.77 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ser mozzarella 50 g, Pomidor 90 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g, Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Gruszka 150 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2864.67 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 123.83 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; WW: 32.14 Por; Sód: 2979.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.44 g;		
środa 2025-10-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ser mozzarella 50 g, Pomidor 60 g, Chałka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Sałatka z selera z jabłkiem i natką 100 g (SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2862.53 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 121.11 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; WW: 32.57 Por; Sód: 2748.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.82 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k.pekińskiej z ogórkiem 120 g (MLEKO), Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza gryczana 150 g , Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml , Jabłko 150 g , Maślanka 400 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor 60 g , Chleb razowy 80 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 : 2442.57 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 99.27 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; WW: 28.22 Por; Sód: 2661.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g;		
czwartek 2025-10-09		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k.pekińskiej z ogórkiem 120 g (MLEKO), Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza gryczana 150 g , Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g , Maślanka 400 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor 60 g , Chleb razowy 80 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,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2442.57 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 99.27 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; WW: 28.22 Por; Sód: 2661.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałatka lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g , Sałatka lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2676.71 kcal; Białko ogółem: 133.03 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g; WW: 36.92 Por; Sód: 2745.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.92 g;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA , MLEKO), Sałatka lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa gotowana w sosie chrzanowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN , MLEKO , SIARCZANY), Surówka z k.pekińskiej z ogórkiem 120 g (MLEKO), Sałatka lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Ogórek świeży 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2771.96 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 104.45 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g; WW: 37.88 Por; Sód: 3464.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.57 g;		
czwartek 2025-10-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałatka lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g , Sałatka lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2653.10 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; WW: 35.21 Por; Sód: 2584.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.81 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g , Ser mozzarella 50 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2195.92 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 260.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; WW: 25.88 Por; Sód: 3110.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.74 g;		
piątek 2025-10-10 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g , Ser mozzarella 50 g , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2242.72 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; WW: 26.80 Por; Sód: 3192.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.79 g;		
piątek 2025-10-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Ser mozzarella 50 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszanej i marchwi diet. 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2592.72 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 78.73 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g; WW: 35.69 Por; Sód: 3110.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.18 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 g, Ser mozzarella 50 g, Herbata z cukrem 250 ml,	Zupa rumfordzka 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Racuchy drożdżowe 200 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2887.52 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; WW: 37.63 Por; Sód: 2551.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.54 g;		
piątek 2025-10-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Ser mozzarella 50 g, Herbata z cukrem 250 ml,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2551.50 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 81.73 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; WW: 33.54 Por; Sód: 2949.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g;		
sobota 2025-10-11 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Papryka świeża z natką 60 g, Kiwi 100 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLUTEN , JAJA, SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA, MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborodr) 30 g, Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2074.16 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 269.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; WW: 27.04 Por; Sód: 3498.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.72 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-11 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Papryka świeża z natką 60 g , Kiwi 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Salátka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 30 g , Salátka zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2074.16 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 269.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; WW: 27.04 Por; Sód: 3498.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.72 g;		
sobota 2025-10-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 150 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Kiwi 100 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Salátka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), 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 : 2298.40 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 57.58 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; Błonnik pokarmowy: 43.60 g; WW: 33.60 Por; Sód: 3504.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.26 g;		
sobota 2025-10-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Papryka świeża z natką 60 g , Herbata z cukrem 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Kotlet mielony wieprzowy-smażony 100 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLEKO), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Kiwi 100 g ,	Pasta z stopionego i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Salátka wiosenna ze śmietaną 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2471.04 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 87.01 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; WW: 31.44 Por; Sód: 2032.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-11		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb balonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cukrem 250 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (GLUTEN , JAJA , SOJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLEKO), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Chleb balonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2345.63 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 63.06 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; WW: 32.80 Por; Sód: 3436.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.84 g;		
niedziela 2025-10-12		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g ,	Sałatka z kalafiora,jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2056.90 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 241.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; WW: 24.00 Por; Sód: 3144.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.18 g;		
niedziela 2025-10-12		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Grejpfrut 130 g ,	Sałatka z kalafiora,jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2173.90 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 264.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; WW: 26.30 Por; Sód: 3349.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.32 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA),	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2524.56 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; WW: 34.70 Por; Sód: 3187.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.02 g;		
niedziela 2025-10-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA),	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2670.29 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 84.36 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; WW: 35.11 Por; Sód: 3873.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.37 g;		
niedziela 2025-10-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka z selera naciowego 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA),	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafel z kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2602.69 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; WW: 34.92 Por; Sód: 3227.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.04 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), II Śniadanie: Celestynka 1 szt , Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor 60 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2144.16 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 228.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; WW: 22.84 Por; Sód: 2531.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g;		
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), II Śniadanie: Celestynka 1 szt , Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g , Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2168.89 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 87.54 g; Węglowodany ogółem: 233.42 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; WW: 23.38 Por; Sód: 2742.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.97 g;		
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek semikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2663.47 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 83.47 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; WW: 36.83 Por; Sód: 3473.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g, Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Dżem porcjowy 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Kiełbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g, Musztarda 15 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2871.66 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 99.07 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; WW: 37.77 Por; Sód: 3546.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.48 g;		
poniedziałek 2025-10-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g, Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (MLEKO), Dżem porcjowy 1 szt, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Kiełbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2783.17 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodany ogółem: 379.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; WW: 37.98 Por; Sód: 3554.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g;		
wtorek 2025-10-14 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g, Ser mozzarella 60 g, 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: Mus warzywny 100 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2384.53 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 283.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; WW: 28.33 Por; Sód: 2316.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.38 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-14 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczerek: Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Ser mozzarella 60 g , 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: Mus warzywny 100 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2384.53 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 283.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; WW: 28.33 Por; Sód: 2316.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.38 g;		
wtorek 2025-10-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Ser mozzarella 60 g , 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: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2538.17 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 66.40 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; WW: 36.93 Por; Sód: 1903.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.61 g;		
wtorek 2025-10-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ogórek kiszony 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Chrzan z jabłkiem 70 g (MLEKO , SIARCZANY), Sałata zielona 10 g , Ser mozzarella 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2648.72 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 72.06 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g; WW: 37.46 Por; Sód: 2318.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z selera,marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Ser mozzarella 60 g, Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2610.17 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 70.00 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; WW: 37.13 Por; Sód: 1903.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.61 g;		
środa 2025-10-15 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2808.80 kcal; Białko ogółem: 169.52 g; Tłuszcz: 107.65 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g; WW: 33.67 Por; Sód: 3278.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g;		
środa 2025-10-15 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2902.40 kcal; Białko ogółem: 171.65 g; Tłuszcz: 108.26 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; Błonnik pokarmowy: 43.39 g; WW: 35.51 Por; Sód: 3443.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa loka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Celestynka 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2716.68 kcal; Białko ogółem: 149.32 g; Tłuszcz: 101.54 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; WW: 33.88 Por; Sód: 3240.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.98 g;		
środa 2025-10-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa loka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), 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: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2788.39 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 104.91 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; WW: 34.34 Por; Sód: 3217.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.59 g;		
środa 2025-10-15 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa loka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Celestynka 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2856.24 kcal; Białko ogółem: 149.73 g; Tłuszcz: 105.52 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; WW: 35.41 Por; Sód: 3358.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.04 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------