

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-16 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Kalafior z wody 100 g, Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Arbuz 160 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 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 : 2141.41 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 80.29 g; Węglowodany ogółem: 259.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; WW: 26.01 Por; Sód: 3171.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.56 g;		
czwartek 2025-10-16 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Mizeria z ogórka 100 g (MLEKO), Kalafior z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Arbuz 160 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2102.11 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 248.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; WW: 24.94 Por; Sód: 4010.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.41 g;		
czwartek 2025-10-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Kalafior z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Arbuz 160 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2441.62 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 426.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; WW: 42.56 Por; Sód: 3104.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.49 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Mizeria z ogórka 100 g (MLEKO), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Arbuz 160 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2607.12 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 433.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; WW: 43.33 Por; Sód: 4144.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.06 g;		
czwartek 2025-10-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (MLEKO , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Kalafior z wody 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Arbuz 160 g ,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2532.54 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 76.93 g; Węglowodany ogółem: 426.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; WW: 42.65 Por; Sód: 3109.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.00 g;		
piątek 2025-10-17 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półtł.) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g , Kefir 375 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Masło 5 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g , Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejpfrut 130 g ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2492.38 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; Błonnik pokarmowy: 44.40 g; WW: 35.11 Por; Sód: 1582.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.29 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-17 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 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Kefir 375 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI, SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek semikowy 50 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2447.38 kcal; Białko ogółem: 128.36 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; Błonnik pokarmowy: 44.76 g; WW: 34.11 Por; Sód: 1787.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.93 g;		
piątek 2025-10-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Masło 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2414.00 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; WW: 36.03 Por; Sód: 1815.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g;		
piątek 2025-10-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (GLUTEN , JAJA, RYBY, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2771.81 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 91.79 g; Węglowodany ogółem: 402.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; WW: 39.97 Por; Sód: 1936.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.76 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-17 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Masło 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2506.81 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; WW: 37.84 Por; Sód: 1974.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.79 g;		
sobota 2025-10-18 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa 10 g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż brazowy na sypko 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półt) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2438.19 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 109.40 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; WW: 28.34 Por; Sód: 4263.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.31 g;		
sobota 2025-10-18 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sałata lodowa 10 g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN , SELER), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż brazowy na sypko 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Pasta z twarogu (półt) i jaj 80 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2347.88 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 94.81 g; Węglowodany ogółem: 285.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.58 g; WW: 28.48 Por; Sód: 4408.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.92 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pasta z warzyw 60 g (SELER), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2471.77 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 83.19 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; WW: 33.60 Por; Sód: 3779.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.12 g;		
sobota 2025-10-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2599.22 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 92.89 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; WW: 34.15 Por; Sód: 4156.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.87 g;		
sobota 2025-10-18 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Pasta z warzyw 60 g (SELER), Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g,	Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g (JAJA, MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Rzodkiew biała z jabłkiem 100 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2583.04 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 93.13 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.91 g; WW: 34.09 Por; Sód: 3820.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.65 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-19		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Jabłko 150 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Mus warzywny 100 g,	Sałatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor 60 g, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2410.85 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; WW: 29.71 Por; Sód: 2857.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.01 g;		
niedziela 2025-10-19		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kakao b/cukru 250 ml (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Jabłko 150 g,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Mus warzywny 100 g,	Sałatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2350.26 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 89.99 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; WW: 29.67 Por; Sód: 2857.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.64 g;		
niedziela 2025-10-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kiełbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kiełkami 60 g (MLEKO), Celestynka 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Sałatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2564.52 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 92.02 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; WW: 34.06 Por; Sód: 2570.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.34 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO),	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Kotlet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA), Celestynka 1 szt,	Sałatka z selera,ogórka i kukurydzy 150 g (JAJA , MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2803.19 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 110.92 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; WW: 35.28 Por; Sód: 3805.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.96 g;		
niedziela 2025-10-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g (GORCZYCA), Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Celestynka 1 szt,	Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO , SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z k.pekińskiej z pomidorem 120 g, Brokuły gotowany z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Ciasto kolorowe 70 g (GLUTEN , JAJA),	Sałatka z selera,jabłek i kukurydzy diet. 150 g (JAJA , MLEKO , SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2632.03 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 97.06 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; WW: 34.54 Por; Sód: 2611.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.62 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-20		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata lodowa 15 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z morskczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Gruszka 150 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2319.89 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; WW: 28.50 Por; Sód: 1950.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.81 g;		
poniedziałek 2025-10-20		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata lodowa 15 g ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z morskczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2319.89 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; WW: 28.50 Por; Sód: 1950.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.81 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło. 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z morszczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Gruszka 150 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2534.00 kcal; Białko ogółem: 127.33 g; Tłuszcz: 81.85 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.46 g; WW: 34.23 Por; Sód: 1944.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.94 g;		
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki , jaj i cebulki 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z morszczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Gruszka 150 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2645.35 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 104.64 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; WW: 32.56 Por; Sód: 1740.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.55 g;		
poniedziałek 2025-10-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa jarzynowa diet. 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z morszczuka pieczony na maśle 120 g (GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 60 g , Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Gruszka 150 g , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2621.57 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 91.66 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; WW: 34.25 Por; Sód: 1945.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.44 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Seler naciowy z jabłkiem 60 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,	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 brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Papryka świeża z natką 60 g , Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2456.70 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 104.88 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; WW: 29.32 Por; Sód: 2908.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.21 g;		
wtorek 2025-10-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 30 g , Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Seler naciowy z jabłkiem 60 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,	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 brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Wafle ryżowe 20 g ,	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Szynka z liściem(wędzonka wieprz. wędz. parzona) 40 g (SOJA), Papryka świeża z natką 60 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2524.92 kcal; Białko ogółem: 131.90 g; Tłuszcz: 105.44 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; WW: 30.70 Por; Sód: 2908.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.43 g;		
wtorek 2025-10-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło. 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 , ORZECHY),	Ser żółty Edam 50 g (MLEKO), Kiełbasa 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. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2735.36 kcal; Białko ogółem: 137.42 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; WW: 36.28 Por; Sód: 2847.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.95 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło. 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 , ORZECHY),	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), Papryka świeża z natką 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2796.78 kcal; Białko ogółem: 143.19 g; Tłuszcz: 101.29 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; WW: 35.30 Por; Sód: 2999.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.52 g;		
wtorek 2025-10-21 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło 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 , ORZECHY),	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 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2759.82 kcal; Białko ogółem: 140.55 g; Tłuszcz: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; WW: 35.02 Por; Sód: 3003.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.06 g;		
środa 2025-10-22 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Celestynka 1 szt, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 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 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 : 2337.74 kcal; Białko ogółem: 145.09 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; Błonnik pokarmowy: 45.95 g; WW: 30.64 Por; Sód: 2213.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.44 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-22 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 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 , Podwieczorek: Jabłko 150 g,	Leczo z cukini i szynki mr. 350 g (SOJA , SELER), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 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 : 2337.74 kcal; Białko ogółem: 145.09 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; Błonnik pokarmowy: 45.95 g; WW: 30.64 Por; Sód: 2213.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.44 g;		
środa 2025-10-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, 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 bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło. 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 : 2572.44 kcal; Białko ogółem: 152.58 g; Tłuszcz: 66.36 g; Węglowodany ogółem: 386.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; WW: 38.48 Por; Sód: 2807.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.01 g;		
środa 2025-10-22 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 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, 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 kielbasy mr. 350 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 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 : 2714.58 kcal; Białko ogółem: 152.11 g; Tłuszcz: 91.67 g; Węglowodany ogółem: 368.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; WW: 36.67 Por; Sód: 2531.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.37 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-22 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło 15 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ser mozzarella 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g, 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 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 : 2674.71 kcal; Białko ogółem: 148.37 g; Tłuszcz: 84.40 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g; WW: 38.81 Por; Sód: 2573.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.84 g;		
czwartek 2025-10-23 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 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, 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 razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2680.30 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 109.45 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; WW: 34.69 Por; Sód: 4282.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.75 g;		
czwartek 2025-10-23 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 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,	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 razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2636.64 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; Błonnik pokarmowy: 44.85 g; WW: 34.69 Por; Sód: 4282.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.50 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło. 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,	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), Miód porcjowy 25 g, Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2629.63 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 86.96 g; Węglowodany ogółem: 423.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; WW: 42.29 Por; Sód: 3431.43 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.70 g;		
czwartek 2025-10-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z stopionego 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,	Salatka 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 baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Miód porcjowy 25 g, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2804.10 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 107.11 g; Węglowodany ogółem: 417.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; WW: 41.85 Por; Sód: 3714.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.18 g;		
czwartek 2025-10-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 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 15 g (MLEKO), Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kefir 375 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2716.94 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 96.76 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; WW: 42.31 Por; Sód: 3432.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.20 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-24 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 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 kalarepki i marchewki 120 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g, 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 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2615.66 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; Błonnik pokarmowy: 45.93 g; WW: 37.22 Por; Sód: 2710.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.85 g;		
piątek 2025-10-24 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 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 kalarepki i marchewki 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g, 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 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2407.02 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.73 g; WW: 34.41 Por; Sód: 2642.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.53 g;		
piątek 2025-10-24 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. 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), Surówka z kalarepki i marchewki 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. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2685.93 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 65.46 g; Węglowodany ogółem: 429.99 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; WW: 42.72 Por; Sód: 2017.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.38 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 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 kalarepki i marchewki 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), 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 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2763.13 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 99.19 g; Węglowodany ogółem: 425.30 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; WW: 42.37 Por; Sód: 3309.18 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.11 g;		
piątek 2025-10-24 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natką 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), Surówka z kalarepki i marchewki 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 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2749.40 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 425.31 g; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; WW: 42.25 Por; Sód: 1978.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.85 g;		
sobota 2025-10-25 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g, Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 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, Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), 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), Ser fawita plastry 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2446.24 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 84.96 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; Błonnik pokarmowy: 52.27 g; WW: 32.12 Por; Sód: 3347.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.90 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-25 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 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 , Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Jabłko 150 g , Podwieczerek: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g , Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 100 g (MLEKO), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2294.86 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 84.94 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; Błonnik pokarmowy: 47.17 g; WW: 28.96 Por; Sód: 3087.24 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.91 g;		
sobota 2025-10-25 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. 10 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , 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 , Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), 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), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2663.44 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 77.63 g; Węglowodany ogółem: 384.56 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; WW: 38.16 Por; Sód: 2682.51 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g;		
sobota 2025-10-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 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), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2663.04 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 102.84 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; WW: 34.38 Por; Sód: 1293.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.39 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-25		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser biały(półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , 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 , Surówka selera i jabłka diet. 100 g (MLEKO , SELER), 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), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Gruszka 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2715.12 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 87.38 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; WW: 37.27 Por; Sód: 2682.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g;		