

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-26		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2479.99 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 95.03 g; Węglowodany ogółem: 290.12 g; Błonnik pokarmowy: 39.15 g; WW: 28.75 Por; Sód: 3335.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.60 g;		
niedziela 2025-10-26		
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), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Kalafior gotowany z masłem 120 g (MLEKO), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy, graham 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2321.91 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 94.26 g; Węglowodany ogółem: 255.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; WW: 25.33 Por; Sód: 3243.84 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.42 g;		
niedziela 2025-10-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w s.pieczeniowym 100g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2601.38 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 89.43 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; WW: 33.22 Por; Sód: 3427.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.82 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w s.pieczeniowym 100g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka szwedzka z czerwoną fasolą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),

Wartości odżywcze: Energia : 2742.74 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 104.19 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; WW: 33.27 Por; Sód: 4167.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.91 g;

niedziela 2025-10-26		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w s.pieczeniowym 100g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA),	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),

Wartości odżywcze: Energia : 2688.70 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 99.23 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; WW: 33.23 Por; Sód: 3428.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g;

poniedziałek 2025-10-27		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 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 Przecławka (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), Grejpfrut 130 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), Ser fawita plastry 50 g , Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 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 : 2453.18 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 100.50 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; Błonnik pokarmowy: 45.32 g; WW: 28.69 Por; Sód: 2075.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.19 g;

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-27		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło 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 , Grejpfrut 130 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2396.75 kcal; Białko ogółem: 139.73 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; Błonnik pokarmowy: 45.49 g; WW: 28.70 Por; Sód: 2208.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.83 g;		
poniedziałek 2025-10-27		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło. 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.drobnorozr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2469.91 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 341.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; WW: 34.00 Por; Sód: 2005.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.40 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser topiony 40 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławka (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), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2653.98 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 97.48 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; WW: 34.73 Por; Sód: 2134.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.35 g;		
poniedziałek 2025-10-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Twarożek (półtusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławka (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), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Ser fawita plastry 50 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2533.27 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 86.52 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; WW: 33.53 Por; Sód: 1966.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.87 g;		
wtorek 2025-10-28 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 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 k. włoskiej i marchwi 120 g , 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 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 : 2393.90 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 281.70 g; Błonnik pokarmowy: 40.26 g; WW: 28.05 Por; Sód: 2615.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.12 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-28 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło 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), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem i oliwą 80 g 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 k. włoskiej i marchwi 100 g, 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 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 : 2363.18 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 91.48 g; Węglowodany ogółem: 278.12 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; WW: 27.69 Por; Sód: 2546.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.68 g;		
wtorek 2025-10-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło. 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 k. włoskiej i marchwi 100 g, Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	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), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kiwi 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2650.28 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; WW: 37.69 Por; Sód: 3101.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g;		
wtorek 2025-10-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 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 k. włoskiej i marchwi 100 g, Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	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 bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kiwi 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2785.47 kcal; Białko ogółem: 140.52 g; Tłuszcz: 89.01 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g; WW: 38.28 Por; Sód: 3009.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.06 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło 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 k. włoskiej i marchwi 100 g, Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	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), Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Kiwi 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2713.75 kcal; Białko ogółem: 134.30 g; Tłuszcz: 86.03 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; WW: 37.23 Por; Sód: 3062.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.75 g;		
środa 2025-10-29 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 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 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 : 2159.91 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 90.35 g; Węglowodany ogółem: 235.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; WW: 23.56 Por; Sód: 3182.98 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.70 g;		
środa 2025-10-29 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek kiszony 60 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 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 : 2300.31 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 262.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.81 g; WW: 26.32 Por; Sód: 3429.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.86 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g (GLUTEN), Masło. 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 baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2717.17 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 121.26 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; WW: 31.12 Por; Sód: 2669.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.66 g;		
środa 2025-10-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ser mozzarella 50 g , Ogórek kiszony 60 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 ze śmietaną 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 baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2848.39 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 133.95 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; WW: 31.51 Por; Sód: 3417.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.82 g;		
środa 2025-10-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło 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 baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2852.29 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 131.35 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; WW: 32.08 Por; Sód: 2750.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.22 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), 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 , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g , Pomidor 60 g , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2385.06 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Tłuszcz: 100.89 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; Błonnik pokarmowy: 39.52 g; WW: 28.19 Por; Sód: 2716.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.07 g;		
czwartek 2025-10-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 90 g (GLUTEN), Masło 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 natką 80 g (JAJA), 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 , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g , 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 : 2385.06 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Tłuszcz: 100.89 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; Błonnik pokarmowy: 39.52 g; WW: 28.19 Por; Sód: 2716.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.07 g;		
czwartek 2025-10-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło. 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), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	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 , Sałata 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),	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 baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło. 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2653.92 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 82.07 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; WW: 37.06 Por; Sód: 2649.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.24 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło 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), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), 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), Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Sałatka 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 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2764.49 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 112.66 g; Węglowodany ogółem: 379.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.11 g; WW: 37.84 Por; Sód: 3369.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.39 g;		
czwartek 2025-10-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100 g (GLUTEN), Masło 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 natką 80 g (JAJA), 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, Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Sałatka owocowa z j. natralnym 150 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 baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2645.63 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 91.31 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; WW: 35.16 Por; Sód: 2489.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.63 g;		
piątek 2025-10-31 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 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 kiszzonej i marchwi 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Makaron ze szpinakiem i serem fetą 350 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2196.51 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 89.36 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; WW: 25.68 Por; Sód: 2677.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-31 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 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), Szynekowa 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), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g, Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2243.31 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 89.67 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g; WW: 26.60 Por; Sód: 2760.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.15 g;		
piątek 2025-10-31 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. 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), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g, Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), 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 : 2568.59 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; WW: 35.42 Por; Sód: 3111.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g;		
piątek 2025-10-31 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 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 kiszanej 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 80 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2880.91 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 106.76 g; Węglowodany ogółem: 376.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; WW: 37.27 Por; Sód: 2118.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.90 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-31 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło 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 kiszzonej 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), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g, Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2542.69 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; WW: 33.08 Por; Sód: 2951.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.42 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 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, 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), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 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, Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2098.69 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 274.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; WW: 27.42 Por; Sód: 3391.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g;		
sobota 2025-11-01 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło 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, 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), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło 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, Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2098.69 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 274.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; WW: 27.42 Por; Sód: 3391.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.92 g;		