

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-01 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), 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 , Wafle ryżowe 20 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 młode 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 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2536.27 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; WW: 36.08 Por; Sód: 2497.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g;		
piątek 2025-08-01 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), 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 , Wafle ryżowe 20 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 młode 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), Filet zapiekany(drobiowa, parzona) 40 g (GLUTEN , RYBY, SOJA, SELER , GORCZYCA), Ser biały w plastrach 70 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2536.27 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.85 g; WW: 36.08 Por; Sód: 2497.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g;		
piątek 2025-08-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kalarepki i marchewki 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g , Ziemniaki młode 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 baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2670.47 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 422.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; WW: 42.22 Por; Sód: 1976.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.72 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), 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 młode 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 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2752.87 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 89.54 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; WW: 42.46 Por; Sód: 3306.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.97 g;		
piątek 2025-08-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (JAJA, GORCZYCA), Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kalarepki i marchewki 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki młode 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 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2739.14 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 423.16 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; WW: 42.35 Por; Sód: 1975.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.71 g;		
sobota 2025-08-02 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr.wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g, II Śniadanie: Maślanka 400 g (MLEKO),	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 młode z koperkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Gruszka 150 g, Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Sok pomidorowy 200 ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2215.65 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 72.91 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; WW: 27.03 Por; Sód: 3226.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.98 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-02 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , II Śniadanie: Maślanka 400 g (MLEKO),	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 młode z koperkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Gruszka 150 g , Podwieczorek: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA),	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g , Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb razowy,graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2215.65 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 72.91 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; WW: 27.03 Por; Sód: 3226.31 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.98 g;		
sobota 2025-08-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 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 60 g , Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 330 ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2615.38 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; WW: 38.13 Por; Sód: 2730.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.53 g;		
sobota 2025-08-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr,wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Dżem porcjowy 1 szt , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (GLUTEN), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pieczeń wiedeńska (drob -wieprz.średrozdr) 60 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser fawita plastry 50 g , Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sok owocowy 330 ml 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2601.35 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; WW: 35.08 Por; Sód: 1328.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb balonowski, chleb graham, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser biały(półtusty) ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa wieprzowa(gruborozdr.wędz.) 40 g (GLUTEN , SOJA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g, Pomidor 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Dżem porcjowy 1 szt,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Ser fawita plastry 50 g, Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb balonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Sok owocowy 330 ml 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2651.74 kcal; Białko ogółem: 127.99 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; WW: 37.43 Por; Sód: 2729.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.52 g;		
niedziela 2025-08-03		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa loka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki młode 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), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2370.61 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; WW: 28.77 Por; Sód: 2914.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.37 g;		
niedziela 2025-08-03		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa loka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, II Śniadanie: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (GLUTEN , SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Bukiet warzyw z wody 120 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Salatka warzywna m 150 g (JAJA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Kiełbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA, MLEKO), Chleb razowy, graham 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2370.61 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; WW: 28.77 Por; Sód: 2914.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.37 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa loka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA), 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), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2560.85 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 78.90 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; WW: 33.91 Por; Sód: 2551.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.30 g;		
niedziela 2025-08-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa loka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA), Kiwi 100 g ,	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), Chleb bałtonowski, chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2710.74 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 87.61 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; WW: 34.62 Por; Sód: 3330.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.92 g;		
niedziela 2025-08-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa loka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g ,	Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Schab pieczony w sosie własnym 120g/150ml 270 g (GLUTEN), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Sałata zielona ze śmietaną 80 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Piernik 70 g (GLUTEN , JAJA), 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), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2632.85 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 82.50 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; WW: 34.11 Por; Sód: 2551.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.30 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Rzodkiewka z jabłkiem 60 g (MLEKO), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Mus warzywny 100 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 100 g (MLEKO), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ryż brazowy na sypko 200 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 100 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Ser favita plastry 50 g , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2374.43 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 282.30 g; Błonnik pokarmowy: 41.59 g; WW: 28.30 Por; Sód: 2193.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.64 g;		
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy,graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Rzodkiewka z jabłkiem 60 g (MLEKO), Szynka Przedawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Mus warzywny 100 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 , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb razowy,graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Ser favita plastry 50 g , Posiłek nocny: Chleb razowy,graham 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2313.84 kcal; Białko ogółem: 129.26 g; Tłuszcz: 80.95 g; Węglowodany ogółem: 281.96 g; Błonnik pokarmowy: 41.59 g; WW: 28.25 Por; Sód: 2193.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.27 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Rzodkiewka z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Mus warzywny 100 g ,	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 , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Ser fawita plastry 50 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2648.58 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; WW: 38.16 Por; Sód: 2134.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.68 g;		
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Sertopiony 40 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Rzodkiewka 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 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Mus warzywny 100 g ,	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2597.67 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 83.56 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; WW: 35.22 Por; Sód: 2121.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g;		
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka delikatesowa z fileta(gruborozr, parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO , SELER , GORCZYCA), Szynka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 50 g , Rzodkiewka z jabłkiem 60 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Mus warzywny 100 g ,	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 , Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY),	Kielbaski goleszowskie z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g (GLUTEN , SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Ser fawita plastry 50 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2648.92 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; WW: 36.93 Por; Sód: 2014.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.60 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-05		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA , MLEKO), 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), Mizeria z ogórka 100 g (MLEKO), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g,	Twarożek (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża z natką 60 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2093.19 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 75.83 g; Węglowodany ogółem: 226.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; WW: 22.81 Por; Sód: 3094.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.21 g;		
wtorek 2025-08-05		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 80 g (JAJA , MLEKO), 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), Mizeria z ogórka 100 g (MLEKO), Kalafior gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt , Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Twarożek (półt) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Papryka świeża z natką 60 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy, graham 40 g (GLUTEN), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2129.19 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 76.28 g; Węglowodany ogółem: 234.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; WW: 23.61 Por; Sód: 3094.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.30 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJA , MLEKO), 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 młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2755.88 kcal; Białko ogółem: 142.61 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 390.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; WW: 39.05 Por; Sód: 3158.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.22 g;		
wtorek 2025-08-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 0 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), 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, Mizeria z ogórka 120 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Papryka świeża z natką 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2459.75 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 75.35 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; WW: 32.40 Por; Sód: 3632.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.86 g;		
wtorek 2025-08-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), ser żółty Gouda 40 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJA , MLEKO), 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 młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt,	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Kielbasa szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (GLUTEN , SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 50 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Grejpfrut 130 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2780.18 kcal; Białko ogółem: 140.37 g; Tłuszcz: 78.06 g; Węglowodany ogółem: 382.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; WW: 38.30 Por; Sód: 3078.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.17 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-06		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Pomidor 60 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), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Surówka z selera, marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Arbuz 160 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2069.26 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; WW: 25.43 Por; Sód: 2759.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.56 g;		
środa 2025-08-06		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Pomidor 60 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), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Surówka z selera, marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Arbuz 160 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki musli z rodzynkami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2069.26 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; WW: 25.43 Por; Sód: 2759.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.56 g;		
środa 2025-08-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Pomidor 60 g , Drożdżówka 1 szt (GLUTEN , JAJA), 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 , Surówka z selera, marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Arbuz 160 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2658.55 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 70.86 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; WW: 38.55 Por; Sód: 3017.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.83 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka wiosenna ze śmietaną 100 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Pomidor 60 g, Drożdżówka 1 szt (GLUTEN , JAJA), 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, Surówka z selera, marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Arbuz 160 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2667.33 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 75.70 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; WW: 37.35 Por; Sód: 2763.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.84 g;		
środa 2025-08-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA, MLEKO), Pomidor 60 g, Drożdżówka 1 szt (GLUTEN , JAJA), 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, Surówka z selera, marchwi i jabłek 100 g (MLEKO , SELER), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Arbuz 180 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2666.69 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 74.05 g; Węglowodany ogółem: 375.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; WW: 37.52 Por; Sód: 2897.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.75 g;		