

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-27		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 90 g , Ser mozzarella 50 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa serowaz makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filete m z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO), Ziemniaki młodez koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g , Grejpfrut 130 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (SELER), Rzodkiewka z jabłkiem 150 g (MLEKO), 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 rodzyнками 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2148.64 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 78.63 g; Węglowodany ogółem: 237.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; WW: 23.93 Por; Sód: 3212.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.19 g;		
środa 2025-08-27		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 90 g , Ser mozzarella 50 g , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g ,	Zupa serowaz makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filete m z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 120 g (MLEKO), Ziemniaki młodez koperkiem 120 g , Brokuły gotowany z wody 100 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), Rzodkiewka z jabłkiem 150 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr naturalny 140 g , Płatki musli z rodzyнками 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2289.04 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 79.55 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g; WW: 26.69 Por; Sód: 3459.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.35 g;		
środa 2025-08-27		
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 porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Herbata z cytryną 250 ml , Chalka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECZY),	Zupa serowaz makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filete m z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Sałata zielona 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 60 g (SELER), Rzodkiewka z jabłkiem 150 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 90 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 : 2713.46 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 115.97 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; WW: 31.15 Por; Sód: 3136.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.74 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ser mozzarella 50 g, Pomidor 90 g, Herbata z cytryną 250 ml, Chalka 50 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECY),	Zupa serowaz makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filete m z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA , GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g, Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Rzodkiewka z jabłkiem 150 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, 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 : 2835.40 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 122.56 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; WW: 31.88 Por; Sód: 3447.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.41 g;		

czwartek 2025-08-28		
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 porcjowe 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 i marchwi 120 g, Kasza gryczana 150 g, Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Jabłko 150 g, Maślanka 400 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 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 : 2392.81 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; WW: 28.48 Por; Sód: 2917.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g;		

czwartek 2025-08-28		
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 porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i 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 i marchwi 120 g, 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),	Salatka jarzynowa mr z soczewicą 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 50 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 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 : 2392.81 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; WW: 28.48 Por; Sód: 2917.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECZY),	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 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 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2659.32 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 76.77 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; WW: 37.30 Por; Sód: 2857.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.38 g;		
czwartek 2025-08-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Ciasto 70 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECZY),	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 i marchwi 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),	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 porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2772.24 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz: 103.48 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.44 g; WW: 38.13 Por; Sód: 3571.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.82 g;		
piątek 2025-08-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek świeży z zieloną cebulką 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 młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2189.87 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 258.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; WW: 25.82 Por; Sód: 2675.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-29		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek świeży z zieloną cebulką 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 kiszonej i marchwi 120 g, Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem fetą 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2236.67 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 79.69 g; Węglowodany ogółem: 267.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; WW: 26.74 Por; Sód: 2757.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.90 g;		
piątek 2025-08-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Herbata z cytryną 250 ml , Ser mozzarella 50 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. 120 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem fetą 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2575.55 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 355.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; WW: 35.37 Por; Sód: 3110.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.39 g;		
piątek 2025-08-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Ogórek świeży z zieloną cebulką 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 młode z koperkiem 250 g, Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. 120 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Racuchy drożdżowe 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2872.55 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 97.12 g; Węglowodany ogółem: 374.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; WW: 37.41 Por; Sód: 2116.58 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Kiwi 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sok pomidorowy 330 ml 1 szt ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2256.63 kcal; Białko ogółem: 145.14 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 251.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; WW: 25.31 Por; Sód: 3804.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.06 g;		
sobota 2025-08-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Kiwi 100 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki młode 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), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2256.63 kcal; Białko ogółem: 145.14 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 251.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; WW: 25.31 Por; Sód: 3804.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.06 g;		
sobota 2025-08-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 250 g , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Kiwi 100 g ,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałatka wiosenna diet 100 g (JAJA , MLEKO), Chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2494.92 kcal; Białko ogółem: 153.50 g; Tłuszcz: 76.00 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; Błonnik pokarmowy: 42.50 g; WW: 31.97 Por; Sód: 3808.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.77 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beszkidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cukrem 250 ml, Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA),	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 250 g (GORCZYCA), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLEKO), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Pasta z s. topionego i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Sałatka wiosenna ze śmietaną 80 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml, Posiłek nocny: Jogurt pitny 250 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2570.32 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 93.36 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; WW: 29.60 Por; Sód: 3010.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.37 g;		
niedziela 2025-08-31		
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 1 g (JAJA), Papryka świeża z natką 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g,	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons. (blokowa wieprz. z k. mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN), Jogurt naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1835.24 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 55.68 g; Węglowodany ogółem: 227.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; WW: 22.82 Por; Sód: 2615.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.76 g;		
niedziela 2025-08-31		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Papryka świeża z natką 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, II Śniadanie: Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Celestynka 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pomidor 60 g, Chleb razowy 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Szynka kons. (blokowa wieprz. z k. mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2057.02 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 63.27 g; Węglowodany ogółem: 252.77 g; Błonnik pokarmowy: 39.64 g; WW: 25.31 Por; Sód: 2925.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.99 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-31		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwicz pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Jajko gotowane 1 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO),	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczakaz suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 100 g, Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafelz kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora diet . 130 g (JAJA , MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2317.36 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 63.62 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; WW: 33.25 Por; Sód: 2771.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.44 g;

niedziela 2025-08-31		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kakao z cukrem na mleku 250 ml (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Polędwicz pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Papyrka świeża z natką 60 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Roladki duszone z piersi z kurczakaz suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 100 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Brokuły gotowany z masłem 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Wafelz kajmakiem 60 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO),	Salatka z kalafiora,jajka i pomidora 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cukrem 250 ml , Posiłek nocny: Deser mleczny z ryżem i owocami 150 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2554.69 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 79.04 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; WW: 33.96 Por; Sód: 3449.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.17 g;

poniedziałek 2025-09-01		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz.parzony) 40 g, Twarożek (półtłusty) z z.pietruszką 60 g (MLEKO), Sałatka z selera i jabłka z oliwą 80 g (SELER), II Śniadanie: Celestynka 1 szt, Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Sałata zielona 10 g, Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA , SOJA , MLEKO , GORCZYCA , SEZAM),	Zupa wiosennaz kalarepką 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Makaron razowy z s.mięsno-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Pomidor 60 g, Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Szynka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2226.98 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 96.10 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; WW: 23.07 Por; Sód: 2603.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g;