

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 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 z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 130 g (JAJA, GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidorki koktajlowe 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 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g , Grejpfrut 130 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), 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 rodzynekami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2226.63 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 76.79 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; WW: 26.87 Por; Sód: 2787.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.25 g;		
środa 2025-01-29 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 z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydza 130 g (JAJA, GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidorki koktajlowe 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 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Brokuły gotowany z wody 100 g , Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Grejpfrut 130 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), 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 rodzynekami 15 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2226.63 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 76.79 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; WW: 26.87 Por; Sód: 2787.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.25 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 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), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka 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 . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt skyr 140 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2526.09 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 68.80 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; WW: 36.19 Por; Sód: 2304.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g;		
środa 2025-01-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata mix 10 g , Ser mozzarella 50 g , Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydź 130 g (JAJA, GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml , Pomidorki koktajlowe 60 g ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka 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 : 2666.03 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 379.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; WW: 37.75 Por; Sód: 2925.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.70 g;		
środa 2025-01-29 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), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (GLUTEN , SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidor 60 g , Ser mozzarella 50 g , Sałata mix 10 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g (GLUTEN , JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g ,	Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 60 g (SELER), Surówka z białej rzodkwi i jabłek 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynka 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 : 2598.09 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; WW: 36.39 Por; Sód: 2304.97 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy 100 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), Gruszka 150 g , 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 wieloowocowy bez cukru 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborodr) 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), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2373.98 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; WW: 29.93 Por; Sód: 2912.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g;		
czwartek 2025-01-30		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN), Chleb razowy 100 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), Gruszka 150 g , 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 wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Sałatka jarzynowa mr 130 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborodr) 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), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g (JAJA, SOJA, MLEKO , GORCZYCA , SEZAM), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2373.98 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; WW: 29.93 Por; Sód: 2912.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Gruszka 150 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 jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2559.92 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; WW: 37.07 Por; Sód: 2740.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;		
czwartek 2025-01-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA , MLEKO), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Gruszka 150 g ,	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 wielowocowy z cukrem 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Salatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Ogórek kiszony 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2672.84 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 97.42 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; WW: 37.89 Por; Sód: 3454.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.64 g;		
czwartek 2025-01-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 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), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Gruszka 150 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 jęczmienna 200 g (GLUTEN), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),	Salatka jarzynowa mr 130 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 50 g , Pomidor 60 g , Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2631.92 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; WW: 37.27 Por; Sód: 2740.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 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), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 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 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Mandarynka 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2415.97 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; WW: 30.72 Por; Sód: 2684.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.74 g;		
piątek 2025-01-31 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), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 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 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Podwieczorek: Mandarynka 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Ser fawita plastry 50 g , Pomidor 60 g , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2415.97 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; WW: 30.72 Por; Sód: 2684.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.74 g;		
piątek 2025-01-31 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (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), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 g ,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY, SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Mandarynka 150 g ,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA, MLEKO), Ser fawita plastry 50 g , Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g , Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2745.82 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 393.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g; WW: 39.00 Por; Sód: 2959.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.57 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	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 kiszzonej diet. 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 150 g,	Racuchy drożdżowe 200 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 3064.97 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 107.34 g; Węglowodany ogółem: 392.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; WW: 38.92 Por; Sód: 2470.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.52 g;		
piątek 2025-01-31 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (GLUTEN , RYBY , MLEKO , GORCZYCA), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (JAJA , MLEKO , GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g,	Zupa ryżowa 450 ml (SELER), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Mandarynka 150 g,	Makaron ze szpinakiem i serem feta 350 g (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Salata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Pomidor 60 g, Chleb bałtonowski, chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Maślanka 400 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2800.00 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 84.64 g; Węglowodany ogółem: 390.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.65 g; WW: 38.75 Por; Sód: 2958.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.57 g;		
sobota 2025-02-01 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), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek kiszony 60 g, Salata mix 10 g, Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 50 g (SOJA), Grejpfrut 130 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 150 g, Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml,	Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g (SOJA , MLEKO , SELER), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g (SOJA , MLEKO), Ser fawita plastry 50 g, Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 70 g, 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, Salata zielona 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2446.62 kcal; Białko ogółem: 158.03 g; Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 271.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; WW: 27.31 Por; Sód: 3344.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g;		