

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;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01 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), 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 , Szyunka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM),	Zupa wiosennaz kalarepką 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Makaron razowy z s.mięсно-pomidorowym 150g/150g 300 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 330 ml 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Szyunka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Ketchup 20 g (GORCZYCA), Chleb razowy, graham 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2251.71 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 96.54 g; Węglowodany ogółem: 235.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; WW: 23.61 Por; Sód: 2814.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 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), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa wiosennaz kalarepką 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt (SOJA), Ketchup 20 g (GORCZYCA), Szyunka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek sernikowy 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2587.89 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 92.47 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; WW: 33.15 Por; Sód: 3545.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.53 g;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLUTEN, MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 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), Herbata z cytryną 250 ml ,	Zupa wiosennaz kalarepką 450 g (GLUTEN, MLEKO, SELER), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (GLUTEN), Sałatka grecka 120 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,	Kielbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g , Musztarda 15 g (GORCZYCA), Szyunka Przecławska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 110 g (GLUTEN), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor 60 g , Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2769.96 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 105.97 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; WW: 33.82 Por; Sód: 3586.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.46 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), 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: Mus warzywny 100 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2274.10 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 81.34 g; Węglowodany ogółem: 273.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; WW: 27.40 Por; Sód: 2091.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.00 g;		
wtorek 2025-09-02		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA, ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Podwieczorek: Twarożek z kielkami 60 g (MLEKO), Wafle ryżowe 20 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), 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: Mus warzywny 100 g , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g (GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia : 2274.10 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 81.34 g; Węglowodany ogółem: 273.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; WW: 27.40 Por; Sód: 2091.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.00 g;		
wtorek 2025-09-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Bukiet warzyw gotowany 80 g , Herbata z cytryną 250 ml ,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 g ,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA, SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2414.18 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; WW: 35.31 Por; Sód: 2115.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.84 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Ser żółty Edam 40 g (MLEKO), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , MLEKO), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml,	Krupnik na jarzynach z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g (GLUTEN , SELER , GORCZYCA), Surówka z marchwi i jabłka 100 g (MLEKO), Fasolka szparagowa z wody 100 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Gruszka 150 g,	Pasztet ciechanowski (z kurczaka z dod.wieprz) 70 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Chrzan z jabłkiem 70 g (MLEKO , SIARCZANY), Sałata zielona 10 g, Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g (SOJA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Mus warzywny 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2516.23 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 66.38 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; WW: 35.94 Por; Sód: 1704.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.62 g;		

środa 2025-09-03		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa loka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Błki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2808.80 kcal; Białko ogółem: 169.52 g; Tłuszcz: 107.65 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g; WW: 33.67 Por; Sód: 3278.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g;		

środa 2025-09-03		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Kawa loka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża 60 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Błki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Podwieczorek: Kiwi 100 g,	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Chleb razowy 90 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2902.40 kcal; Białko ogółem: 171.65 g; Tłuszcz: 108.26 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; Błonnik pokarmowy: 43.39 g; WW: 35.51 Por; Sód: 3443.05 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-03		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJA , GORCZYCA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Celestynka 1 szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Błki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Salata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2716.68 kcal; Białko ogółem: 149.32 g; Tłuszcz: 101.54 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; WW: 33.88 Por; Sód: 3240.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.98 g;		
środa 2025-09-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SEZAM), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (JAJA , GORCZYCA), Papryka świeża z natką 60 g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Błki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (GLUTEN), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (SELER), Salata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Kiwi 100 g,	Risotto z m. wieprzowym i jarzynami 350 g (SELER), Sos pomidorowy 150 g (GLUTEN), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA , SELER), Salata lodowa z pomidorem i oliwkami i fetą 80 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (GLUTEN , MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2788.39 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 104.91 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; WW: 34.34 Por; Sód: 3217.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.59 g;		
czwartek 2025-09-04		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarząk (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,	Zupa minestrone diet. 450 ml (GLUTEN , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Mizeria z ogórka 100 g (MLEKO), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Arbuz 160 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona) 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , GORCZYCA), Szynka beszkidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb razowy 110 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), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2140.73 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 67.83 g; Węglowodany ogółem: 267.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; WW: 27.04 Por; Sód: 4524.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA		
Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, Wafle ryżowe 20 g,	Zupa minestrone diet. 450 ml (GLUTEN , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Mizeria z ogórka 100 g (MLEKO), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Arbuz 160 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb razowy 110 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Chleb razowy 40 g (GLUTEN), Masło 5 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2140.73 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 67.83 g; Węglowodany ogółem: 267.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; WW: 27.04 Por; Sód: 4524.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g;		
czwartek 2025-09-04 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa minestrone diet. 450 ml (GLUTEN , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Kalafior z wody 100 g, Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Arbuz 160 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , GORCZYCA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2436.84 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 432.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; WW: 43.38 Por; Sód: 3587.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.92 g;		
czwartek 2025-09-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1		
Zupa mleczna z zacierką 300 ml (GLUTEN , JAJA , MLEKO), Chleb bałtonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (MLEKO), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (SOJA), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml,	Zupa minestrone 450 ml (GLUTEN , SELER), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLUTEN , JAJA), Mizeria z ogórka 100 g (MLEKO), Buraczki na gorąco 100 g (GLUTEN), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Arbuz 160 g,	Ser Salami 40 g (MLEKO), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr.parzona 40 g (GLUTEN , SOJA , SELER), Sałatka z selera naciowego 80 g (JAJA , GORCZYCA), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (SOJA), Chleb bałtonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Jabłko pieczone po królewsku 170 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2545.54 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 64.91 g; Węglowodany ogółem: 436.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; WW: 43.96 Por; Sód: 3774.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.16 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-05		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW		
Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Kefir 375 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Masło 5 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2487.18 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 77.17 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; Błonnik pokarmowy: 44.25 g; WW: 35.27 Por; Sód: 1580.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.04 g;		
piątek 2025-09-05		
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 porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g, Kefir 375 g, II Śniadanie: Bułka grahamka 1 szt (GLUTEN , JAJA , ORZESZKI , SEZAM), Masło 5 g (MLEKO), Twarożek sernikowy 50 g (MLEKO), Sałata lodowa 0.0 g,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Grejpfrut 130 g,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Chleb razowy, graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2442.18 kcal; Białko ogółem: 128.36 g; Tłuszcz: 68.93 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; Błonnik pokarmowy: 44.61 g; WW: 34.27 Por; Sód: 1785.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.68 g;		
piątek 2025-09-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.		
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Sok owocowy 330 ml 1 szt,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (GLUTEN , RYBY , SELER , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser biały w plastrach 50 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Herbata z cytryną 250 ml, Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2407.07 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; WW: 36.21 Por; Sód: 1814.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.47 g;		

Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-05		Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (MLEKO), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 60 g (RYBY , SOJA , MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g ,	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Fietz dorsza panierowany smażony 100 g (GLUTEN , JAJA , RYBY , GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g , Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt ,	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 270 g (GLUTEN , JAJA , SELER), Ser topiony 40 g (MLEKO), Pomidor na sałacie zielonej 90 g , Chleb baltonowski, chleb razowy 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Herbata z cytryną 250 ml , Posiłek nocny: Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia : 2764.88 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 82.19 g; Węglowodany ogółem: 401.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.28 g; WW: 40.14 Por; Sód: 1935.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.63 g;		