

## Jadłospisy dla oddziałów

## SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z białej kapusty i rzepy z natką pietruszki 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2633.39 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 105.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g;

<b>wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plasterkach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2713.86 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 107.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; suma cukrów prostych: 89.16 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g;

<b>wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki żytnie z otrębami na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z białej kapusty i rzepy z natką pietruszki 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2620.29 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 108.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; suma cukrów prostych: 76.17 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g;

<b>wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z białej kapusty i rzepy z natką pietruszki 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Salata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.74 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 107.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; suma cukrów prostych: 48.22 g; Sól: 8.41 g; Błonnik pokarmowy: 39.10 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.96 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; suma cukrów prostych: 77.38 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g;

<b>środa 2024-10-30</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłowa., trzustkowa</b>	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Twaróg chudy 40g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.21 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 306.14 g; suma cukrów prostych: 80.92 g; Sól: 4.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g;

<b>środa 2024-10-30</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 40g, Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.96 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; suma cukrów prostych: 59.39 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;

<b>środa 2024-10-30</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Twaróg chudy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Sok wielowarzywny 200g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Ogórek kiszony plastry 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.91 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; suma cukrów prostych: 49.41 g; Sól: 9.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.74 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek Almette 40g (MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.28 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; suma cukrów prostych: 85.60 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;

<b>czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.37 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; suma cukrów prostych: 90.84 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g;

<b>czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL, GOR), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g)	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.08 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; suma cukrów prostych: 74.02 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g;

<b>czwartek 2024-10-31 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL, GOR), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.25 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 277.69 g; suma cukrów prostych: 58.07 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1989.96 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 266.96 g; suma cukrów prostych: 60.98 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;

<b>piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.76 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 275.63 g; suma cukrów prostych: 63.71 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.05 g;

<b>piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1978.38 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 264.46 g; suma cukrów prostych: 50.22 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g;

<b>piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200g ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt ,	Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1937.89 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 258.70 g; suma cukrów prostych: 33.08 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paszтет drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.73 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; suma cukrów prostych: 88.78 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g;

<b>sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzustkowa</b>		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Mix sałat 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.69 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; suma cukrów prostych: 91.80 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g;

<b>sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1985.72 kcal; Białko ogółem: 71.07 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;

<b>sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.52 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; suma cukrów prostych: 46.05 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2024-11-03 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Rzodkiewka wiórki 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udka drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.98 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; suma cukrów prostych: 73.83 g; Sól: 5.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g;

<b>niedziela 2024-11-03 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskawka</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Marchew gotowana 50g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udka drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.18 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; suma cukrów prostych: 84.90 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g;

<b>niedziela 2024-11-03 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Marchew gotowana 50g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udka drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.46 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; suma cukrów prostych: 76.71 g; Sól: 7.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g;

<b>niedziela 2024-11-03 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Rzodkiewka wiórki 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udka drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.16 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 277.24 g; suma cukrów prostych: 33.32 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.03 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2024-11-04 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.89 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; suma cukrów prostych: 105.80 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g;

<b>poniedziałek 2024-11-04 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.07 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; suma cukrów prostych: 106.92 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.19 g;

<b>poniedziałek 2024-11-04 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.79 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; suma cukrów prostych: 92.92 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g;

<b>poniedziałek 2024-11-04 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.46 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2024-11-05 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Klopsiki z soczewicy z warzywami 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml, Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.32 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; suma cukrów prostych: 75.60 g; Sól: 4.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g;

<b>wtorek 2024-11-05</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.51 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; suma cukrów prostych: 78.02 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.72 g;

<b>wtorek 2024-11-05</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml, Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.20 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; suma cukrów prostych: 61.26 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g;

<b>wtorek 2024-11-05</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.44 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; suma cukrów prostych: 47.64 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....



**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2024-11-06 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z makreli 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Mix sałat 10g, Ogórek kiszony plastry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 140g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 40g (MLE), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.36 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; suma cukrów prostych: 69.07 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g;

<b>środa 2024-11-06</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłowa., trzustkowa</b>	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Mix sałat 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 140g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.51 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; suma cukrów prostych: 84.40 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g;

<b>środa 2024-11-06</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z ryby gotowanej 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Mix sałat 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 140g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.19 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 267.60 g; suma cukrów prostych: 50.19 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g;

<b>środa 2024-11-06</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Mix sałat 10g, Ogórek kiszony plastry 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy 140g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200g,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł (10g), serem kanapkowym (40g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.28 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; suma cukrów prostych: 37.39 g; Sól: 9.79 g; Błonnik pokarmowy: 45.39 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki wiórki z natką i olejem 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.37 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; suma cukrów prostych: 72.22 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;

<b>czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki wiórki z natką i olejem 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Marchew baby gotowana 50g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.60 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; suma cukrów prostych: 88.55 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g;

<b>czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki wiórki z natką i olejem 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Marchew baby gotowana 50g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.79 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; suma cukrów prostych: 76.05 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;

<b>czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Colesław 80g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (50g), z masłem 82%tł. (10g) z twarogiem (30g) i rzodkiewką (25g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.32 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; suma cukrów prostych: 39.90 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.42 g;

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków

**Dietetyk**

.....