

## Jadłospisy dla oddziałów

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

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-30 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki ryżowe na mleku 350g (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), II Śniadanie: Kiwi 1szt (pediatria, ZOL)	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (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 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1946.23 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 262.26 g; suma cukrów prostych: 60.95 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g;

<b>piątek 2024-08-30 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Płatki ryżowe na mleku 350g (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), II Śniadanie: Kiwi 1szt (pediatria, ZOL)	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (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,
Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2044.00 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 271.87 g; suma cukrów prostych: 63.68 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.90 g;

<b>piątek 2024-08-30 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350ml (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), II Śniadanie: Kiwi 1szt (pediatria, ZOL)	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (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 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1934.65 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 259.76 g; suma cukrów prostych: 50.19 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g;

<b>piątek 2024-08-30 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Płatki ryżowe na mleku 350g (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 (GLU), II Śniadanie: Kiwi 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (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 40g, Herbata b/c 250ml,
Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,		
Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1889.63 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 254.06 g; suma cukrów prostych: 32.15 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 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>sobota 2024-08-31 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), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Salata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki 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), Paszтет drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.82 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; suma cukrów prostych: 88.78 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g;

<b>sobota 2024-08-31</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzustkowa</b>	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Salata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki gotowane 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), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.77 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; suma cukrów prostych: 91.79 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.62 g;

<b>sobota 2024-08-31</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Salata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1961.11 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 274.92 g; suma cukrów prostych: 75.84 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;

<b>sobota 2024-08-31</b>	<b>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), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Salata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 150g) 80g (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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (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]: 2225.01 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 267.17 g; suma cukrów prostych: 46.07 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 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 2024-09-01 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 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150g (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 węgierka 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.05 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; suma cukrów prostych: 68.05 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g;

<b>niedziela 2024-09-01 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</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),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150g (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 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.07 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; suma cukrów prostych: 85.74 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g;

<b>niedziela 2024-09-01 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),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150g (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 , Szynek extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka węgierka 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1941.20 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g; suma cukrów prostych: 70.93 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g;

<b>niedziela 2024-09-01 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 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150g (GLU), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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: Śliwka węgierka 2szt ,	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]: 2194.65 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; suma cukrów prostych: 40.84 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 39.90 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 2024-09-02 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 (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Ogórek kiszony plastry 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), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka 2g (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.80 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; suma cukrów prostych: 96.84 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g;

<b>poniedziałek 2024-09-02 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 , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , 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 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.44 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; suma cukrów prostych: 109.34 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g;

<b>poniedziałek 2024-09-02 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 (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Ogórek kiszony plastry 100g , 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: Śliwka 2g (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.70 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; suma cukrów prostych: 83.96 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g;

<b>poniedziałek 2024-09-02 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 (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Ogórek kiszony plastry 100g , 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: Śliwka 2g ,	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]: 2230.55 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; suma cukrów prostych: 64.31 g; Sól: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.38 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 2024-09-03 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), Sałata z jogurtem 40g (MLE), Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL),	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, Biskopki 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.08 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 341.98 g; suma cukrów prostych: 75.01 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g;

<b>wtorek 2024-09-03</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), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 40g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL),	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 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2434.27 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; suma cukrów prostych: 77.43 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g;

<b>wtorek 2024-09-03</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), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL),	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, Biskopki 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.96 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; suma cukrów prostych: 60.67 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g;

<b>wtorek 2024-09-03</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), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 40g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL),	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 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 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]: 2422.59 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; suma cukrów prostych: 47.07 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 39.45 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 2024-09-04 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Pasta z ryby gotowanej 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), 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 (w tym sos 80g, mięso 70g) 150g (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 sopočka 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]: 2111.78 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; suma cukrów prostych: 66.49 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g;

<b>środa 2024-09-04</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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , 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 (w tym sos 80g, mięso 70g) 150g (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 sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.48 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 291.57 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g;

<b>środa 2024-09-04</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Pasta z ryby gotowanej 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), 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 (w tym sos 80g, mięso 70g) 150g (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 sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1938.57 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 263.61 g; suma cukrów prostych: 47.61 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g;

<b>środa 2024-09-04</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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Pasta z ryby gotowanej 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), 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 (w tym sos 80g, mięso 70g) 150g (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 sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, 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]: 2114.34 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 283.42 g; suma cukrów prostych: 39.24 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 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 2024-09-05 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 350g (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),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki 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), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.03 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; suma cukrów prostych: 73.07 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g;

<b>czwartek 2024-09-05 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 350g (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),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki gotowane 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: Kiwi 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.95 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; suma cukrów prostych: 72.71 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g;

<b>czwartek 2024-09-05 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Kasza jaglana 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),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki gotowane 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: Kiwi 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1999.84 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; suma cukrów prostych: 59.81 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g;

<b>czwartek 2024-09-05 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Kasza jaglana na mleku 350g (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),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Coleslaw 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: Kiwi 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.42 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; suma cukrów prostych: 45.94 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.33 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 2024-09-06 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 80g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g, 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), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka węgierka 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.58 kcal; Białko ogółem: 64.20 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; suma cukrów prostych: 83.20 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g;

<b>piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ, GOR), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 80g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix sałat z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.27 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; suma cukrów prostych: 88.43 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g;

<b>piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ, GOR), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 80g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix sałat 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, Hummus 80g, Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.39 kcal; Białko ogółem: 46.83 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; suma cukrów prostych: 71.12 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g;

<b>piątek 2024-09-06 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Ryż na mleku 350ml (MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 80g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka węgierka 2szt,	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]: 2224.42 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; suma cukrów prostych: 45.08 g; Sól: 6.71 g; Błonnik pokarmowy: 42.17 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 2024-09-07 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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Gruszka 150g (pediatria, ZOL)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.27 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 298.70 g; suma cukrów prostych: 69.32 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g;

<b>sobota 2024-09-07</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzuskowa</b>	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plasterkach 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kalaflor gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.97 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 304.80 g; suma cukrów prostych: 70.98 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g;

<b>sobota 2024-09-07</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plasterkach 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Gruszka 150g (pediatria, ZOL)	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kalaflor gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.80 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; suma cukrów prostych: 58.70 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g;

<b>sobota 2024-09-07</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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.92 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 269.17 g; suma cukrów prostych: 43.57 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 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 2024-09-08 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 40g (SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 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), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.89 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; suma cukrów prostych: 72.73 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;

<b>niedziela 2024-09-08 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Ser biały 40g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (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), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.41 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g; suma cukrów prostych: 75.32 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.41 g;

<b>niedziela 2024-09-08 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1968.82 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 278.38 g; suma cukrów prostych: 59.95 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g;

<b>niedziela 2024-09-08 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Ser biały 50g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw 80g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 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]: 2173.84 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 285.03 g; suma cukrów prostych: 45.64 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g;

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

**Dietetyk**

.....