

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Cukinia pieczona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem 100g, Kasza jęczmienna 200g (GLU), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2353.73 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasyc.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; suma cukrów prostych: 87.03 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g;		
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Jabłko gotowane (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem 100g, Kasza jęczmienna 200g (GLU), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2465.57 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasyc.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; suma cukrów prostych: 107.27 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g;		
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Cukinia pieczona 50g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem 100g, Kasza jęczmienna 200g (GLU), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2228.67 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasyc.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; suma cukrów prostych: 82.83 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g;		
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Cukinia pieczona 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem 100g, Kasza jęczmienna 200g (GLU), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2138.96 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasyc.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; suma cukrów prostych: 69.45 g; Sól: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 44.70 g;		
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 100g, Sałata lodowa 10g, Cukinia pieczona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Burger warzywny 150g (GLU, JAJ, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem 100g, Kasza jęczmienna 200g (GLU), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2364.42 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasyc.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; suma cukrów prostych: 91.14 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 41.57 g;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Ogórek kiszony plastry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2194.94 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; suma cukrów prostych: 76.19 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g;

poniedziałek 2024-12-09	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (RYB, SEL), Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko gotowane (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2384.94 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; suma cukrów prostych: 90.84 g; Sól: 3.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.28 g;

poniedziałek 2024-12-09	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Ogórek kiszony plastry 50g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Mus jabłkowy 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2226.19 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; suma cukrów prostych: 89.47 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 16.07 g;

poniedziałek 2024-12-09	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Ogórek kiszony plastry 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłarniste 3szt,	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 en. [kcal]: 2242.78 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; suma cukrów prostych: 46.68 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g;

poniedziałek 2024-12-09	Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z pieczonego bakłażana 100g, Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Ogórek kiszony plastry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 80g, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2279.72 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; suma cukrów prostych: 78.00 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane 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 , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe w sosie ziołowym (80g mięsa 150 sosu) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta 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), Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2015.75 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 281.47 g; suma cukrów prostych: 68.53 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g;

wtorek 2024-12-10	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa	
Płatki owsiane 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),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe w sosie ziołowym (80g mięsa 150 sosu) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	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 ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2138.94 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; suma cukrów prostych: 73.69 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g;

wtorek 2024-12-10	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Płatki owsiane 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),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe w sosie ziołowym (80g mięsa 150 sosu) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2004.44 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 279.24 g; suma cukrów prostych: 57.64 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g;

wtorek 2024-12-10	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe w sosie ziołowym (80g mięsa 150 sosu) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2101.62 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 252.08 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g;

wtorek 2024-12-10	Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ciecierzycy z warzywami 80g (SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Kotlet z jaj smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta 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), Ser żółty 60g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2218.69 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 292.36 g; suma cukrów prostych: 67.51 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

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),	Ryżanka 350ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka Colesław 80g (JAJ, GOR), 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), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	---	--

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
-----------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2105.12 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 292.06 g; suma cukrów prostych: 70.10 g; Sól: 7.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Ryżanka 350ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Dynia pieczona z ziołami 80g, 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), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	--	---

II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2019.19 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.46 g;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

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),	Ryżanka 350ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka Colesław 80g (JAJ, GOR), 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), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	---	--

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
-----------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1862.06 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 279.84 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 50g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Ryżanka 350ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), 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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 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 en. [kcal]: 2009.31 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; suma cukrów prostych: 43.66 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Ryżanka 350ml (SEL), Tofu w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Colesław 80g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z soczewicy z marchewką 80g, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1938.61 kcal; Białko ogółem: 55.13 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; suma cukrów prostych: 55.67 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Klopsik wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 80g (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), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2333.06 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasyc.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; suma cukrów prostych: 102.61 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.13 g;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, 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), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2451.81 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasyc.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 379.13 g; suma cukrów prostych: 112.15 g; Sól: 4.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Klopsik wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2318.26 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasyc.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; suma cukrów prostych: 90.19 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Jogurt naturalny 150g (MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Klopsik wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2244.66 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasyc.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; suma cukrów prostych: 70.32 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta rybno-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (RYB, SEL), Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Kotlet sojowy 90g (GLU, SOJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 80g (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), Twaróg chudy 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2599.16 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasyc.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; suma cukrów prostych: 104.34 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 49.41 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 50g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Salata z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2353.35 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 99.57 g; Kw. tł. nasyc.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; suma cukrów prostych: 84.72 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g;

piątek 2024-12-13	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąjobowa., trzuskowa	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pomidor 40g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Salata z sosem vinegret 20g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 40g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2408.63 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasyc.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; suma cukrów prostych: 87.52 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g;

piątek 2024-12-13	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pomidor 40g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Salata z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2320.14 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz: 102.12 g; Kw. tł. nasyc.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 286.25 g; suma cukrów prostych: 69.26 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g;

piątek 2024-12-13	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 50g , Kiwi (100g) 1szt , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Salata z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 100g (ORZ, SEL),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2281.67 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 107.44 g; Kw. tł. nasyc.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g;

piątek 2024-12-13	Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 40g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Salata z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta warzywna 100g (JAJ, SEL, GOR), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2195.52 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasyc.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; suma cukrów prostych: 88.37 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Papryka 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pierogi leniwe z masłem i bułką 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2003.76 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 244.69 g; suma cukrów prostych: 86.06 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Białko jaja gotowanego 1szt (JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 30g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1991.44 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 248.22 g; suma cukrów prostych: 84.60 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 14.39 g;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1838.96 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 249.51 g; suma cukrów prostych: 57.67 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Papryka 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretka owocowa bez cukru 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 en. [kcal]: 1813.83 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 247.57 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Papryka 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 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), Hummus 80g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1878.97 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 262.98 g; suma cukrów prostych: 69.07 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 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), Galaretką drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	--	--

II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	
----------------------------------	---------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2196.97 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; suma cukrów prostych: 90.19 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątołowa., trzustkowa

Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	--	---

II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Budyń 150g,	
--	---------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2132.31 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; suma cukrów prostych: 72.56 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Galaretką drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	--	---

II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	
----------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2217.21 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; suma cukrów prostych: 63.55 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Surówka Colesław 100g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
--	--	---

II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	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 en. [kcal]: 2245.95 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g; suma cukrów prostych: 42.59 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.19 g;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska

Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100g (SEL), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (tofu 70g, sos 100g) 150g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 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), Jajko gotowane 1szt, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	---	--

II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	
----------------------------------	---------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2284.87 kcal; Białko ogółem: 64.19 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; suma cukrów prostych: 91.64 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (tofu 70g, sos 100g) 170g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 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), Jajko gotowane 1szt., Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2263.54 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; suma cukrów prostych: 110.16 g; Sól: 4.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g;

poniedziałek 2024-12-16	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 150g (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 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt., Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2380.35 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; suma cukrów prostych: 112.12 g; Sól: 4.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g;

poniedziałek 2024-12-16	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80g (GLU, JAJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 150g (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, Jajko gotowane 1szt., Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2314.79 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; suma cukrów prostych: 98.60 g; Sól: 4.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;

poniedziałek 2024-12-16	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt., Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2042.15 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 249.38 g; suma cukrów prostych: 46.20 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g;

poniedziałek 2024-12-16	Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80g (GLU, JAJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Gulasz z grochu z warzywami (groch 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 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), Jajko gotowane 1szt., Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2198.89 kcal; Białko ogółem: 63.15 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; suma cukrów prostych: 110.24 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

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), Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana 100g, Ziemniaki 200g, 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 drob. 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	--	---

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	
-----------------------------	------------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2128.78 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 299.40 g; suma cukrów prostych: 73.40 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa

Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana 100g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	--	---

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	
-----------------------------------	------------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2221.88 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; suma cukrów prostych: 74.74 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drob. 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	---	---

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	
-----------------------------	-------------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 288.57 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana 100g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata b/c 250ml,
---	---	---

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),
-----------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2019.53 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; suma cukrów prostych: 52.10 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska

Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 100g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Kotlet sojowy 90g (GLU, SOJ), Fasolka szparagowa gotowana 100g, Ziemniaki 200g, 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 kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g, Ogórek zielony 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	--	---

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	
-----------------------------	------------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2253.11 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; suma cukrów prostych: 72.16 g; Sól: 3.74 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g;

Dietetyk

.....