

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19 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), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), 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]: 2368.50 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasyc.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; suma cukrów prostych: 80.98 g; Sól: 4.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), 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]: 2554.60 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasyc.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; suma cukrów prostych: 95.65 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), 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]: 2493.25 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasyc.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; suma cukrów prostych: 98.68 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.84 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), 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]: 2416.34 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasyc.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 342.17 g; suma cukrów prostych: 51.47 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g;

czwartek 2024-12-19 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, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos boloński z grochem 150g (GLU, SEL), 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]: 2515.66 kcal; Białko ogółem: 66.68 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasyc.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; suma cukrów prostych: 83.11 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20 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),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 2szt (GLU, JAJ, 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), Połędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2296.80 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasyc.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; suma cukrów prostych: 141.14 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., 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),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 2szt (GLU, JAJ, MLE), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2364.92 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasyc.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; suma cukrów prostych: 140.51 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.35 g;

piątek 2024-12-20 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),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Surówka z marchwi i jabłka 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Ziemniaki 200g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2073.66 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasyc.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 276.78 g; suma cukrów prostych: 71.23 g; Sól: 9.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g;

piątek 2024-12-20 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),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), 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), Połędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 100g (ORZ, SEL),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1868.43 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasyc.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 200.33 g; suma cukrów prostych: 53.35 g; Sól: 9.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g;

piątek 2024-12-20 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),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 2szt (GLU, JAJ, 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), Pasta warzywna 100g (JAJ, SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2138.98 kcal; Białko ogółem: 61.98 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasyc.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; suma cukrów prostych: 144.78 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21 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), Ogórek świeży 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 180g (GLU, SEL), Surówka Colesław 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Ryż biały 200g,	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: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2023.02 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; suma cukrów prostych: 67.77 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa		
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), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 180g (GLU, SEL), Surówka Colesław 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Ryż biały 200g,	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: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2116.06 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 17.95 g;

sobota 2024-12-21 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), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Surówka Colesław 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Ryż	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: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2296.98 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; suma cukrów prostych: 58.35 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g;

sobota 2024-12-21 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), Ogórek świeży 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g, Surówka Colesław 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Ryż	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: Wafle ryżowe 3szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa bez cukru 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]: 2256.45 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; suma cukrów prostych: 30.38 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 46.68 g;

sobota 2024-12-21 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, Ogórek świeży 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Leczo z tofu z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, tofu 70g) 150g (GLU, SOJ, SEL), Ryż biały 200g, Surówka Colesław 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Ryż biały 200g,	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: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2334.93 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; suma cukrów prostych: 67.82 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22 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), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 150g (SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	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,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.37 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasyc.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; suma cukrów prostych: 90.30 g; Sól: 3.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątołowa., trzustkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (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), II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 150g (SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Budyń 150g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2170.71 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasyc.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 296.89 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 18.31 g;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna 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), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 150g (SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Galaretką drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2168.62 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasyc.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Sól: 3.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (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), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 150g (SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml, 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]: 2274.89 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasyc.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 280.23 g; suma cukrów prostych: 40.46 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.08 g;

niedziela 2024-12-22 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), Pasta z ciecierzycy z warzywami 100g (SEL), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (tofu 70g, sos 100g) 150g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	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,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2365.35 kcal; Białko ogółem: 62.48 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasyc.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; suma cukrów prostych: 88.28 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23 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), Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (RYB, SEL), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыzną (mięso 80g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki 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), 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]: 2254.71 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; suma cukrów prostych: 102.45 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g;

poniedziałek 2024-12-23	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (RYB, SEL), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыzną (mięso 80g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki 130g (SEL), 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]: 2380.22 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; suma cukrów prostych: 105.21 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g;

poniedziałek 2024-12-23	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 80g (GLU, JAJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыzną (mięso 80g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki 130g (SEL), 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]: 2321.69 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; suma cukrów prostych: 93.85 g; Sól: 4.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g;

poniedziałek 2024-12-23	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta ryбно-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (RYB, SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыzną (mięso 80g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki 100g (SEL), 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: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2300.33 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 277.48 g; suma cukrów prostych: 41.66 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 45.02 g;

poniedziałek 2024-12-23	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), Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 80g (GLU, JAJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыzną (mięso 80g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki 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), 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]: 2243.90 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; suma cukrów prostych: 103.53 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem 60g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Barszcz wigilijny 300g (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet z dorsza pieczony 80g (RYB), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml, Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2253.48 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasyc.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; suma cukrów prostych: 108.61 g; Sól: 4.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g;

wtorek 2024-12-24	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąjobowa., trzuskowa	
Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem 60g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Barszcz wigilijny 300g (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80g (RYB), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml, Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2350.07 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasyc.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; suma cukrów prostych: 109.64 g; Sól: 3.65 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g;

wtorek 2024-12-24	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Kasza manna na wywrze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Dżem 60g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (SEL), Sos jarzynowy 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Barszcz wigilijny 300g (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80g (RYB), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml, Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE), Mandarynka 1szt,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2210.40 kcal; Białko ogółem: 59.58 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasyc.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; suma cukrów prostych: 94.37 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;

wtorek 2024-12-24	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 60g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Barszcz wigilijny 300g (GLU), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80g (RYB), Herbata b/c 250ml, Ciasto drożdżowe niskosłodzone 50g (GLU, JAJ, MLE), Mandarynka 1szt,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200g,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2111.07 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasyc.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 323.21 g; suma cukrów prostych: 84.41 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g;

wtorek 2024-12-24	Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska	
Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Barszcz wigilijny 300g (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80g (RYB), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml, Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE), Mandarynka 1szt,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2319.64 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasyc.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; suma cukrów prostych: 123.40 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynek extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Ćwikła z jabłkiem 50g, Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g, 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), Ser żółty 30g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1865.47 kcal; Białko ogółem: 27.05 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; suma cukrów prostych: 86.10 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;

środa 2024-12-25	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa	
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynek extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Ćwikła z jabłkiem 50g, Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 35g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1965.36 kcal; Białko ogółem: 27.90 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g; suma cukrów prostych: 96.56 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.88 g;

środa 2024-12-25	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Makaron na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynek extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Ćwikła z jabłkiem 50g, Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1736.91 kcal; Białko ogółem: 15.32 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 280.73 g; suma cukrów prostych: 70.75 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g;

środa 2024-12-25	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynek extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Ćwikła z jabłkiem 50g, Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 35g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Serek Bieluch naturalny 150g,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1741.16 kcal; Białko ogółem: 34.33 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g;

środa 2024-12-25	Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska	
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 100g, Sałata (liść) 10g, Ćwikła z jabłkiem 50g, Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Burger warzywny 150g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g, 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), Ser żółty 50g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2356.23 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; suma cukrów prostych: 90.96 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26 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), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g, Ziemniaki	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 300g,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2485.21 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 100.68 g; Kw. tł. nasyc.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; suma cukrów prostych: 88.90 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;

czwartek 2024-12-26 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąjobowa., trzuskowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Sałata (liść) 10g, Dynia pieczona z ziołami 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Jabłko gotowane (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g, Ziemniaki 200g,	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]: 2609.72 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 106.34 g; Kw. tł. nasyc.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; suma cukrów prostych: 93.02 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g;

czwartek 2024-12-26 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g, Ziemniaki 200g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 300g,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2423.96 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 102.90 g; Kw. tł. nasyc.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; suma cukrów prostych: 67.90 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g;

czwartek 2024-12-26 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 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]: 2485.32 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kw. tł. nasyc.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; suma cukrów prostych: 31.96 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g;

czwartek 2024-12-26 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 pieczonego bakłażana 100g, Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g, Ziemniaki	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 300g,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2468.89 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 103.63 g; Kw. tł. nasyc.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; suma cukrów prostych: 90.59 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.69 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27 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), Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2305.19 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; suma cukrów prostych: 86.92 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g;

piątek 2024-12-27	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plasterach 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, 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), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2384.55 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; suma cukrów prostych: 88.66 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g;

piątek 2024-12-27	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Płatki żytnie z otrębami na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2298.69 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; suma cukrów prostych: 76.54 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g;

piątek 2024-12-27	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), Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (50g), z masłem 82%tł. (10g) z twarogiem (30g) i rzodkiewką (25g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2307.09 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; suma cukrów prostych: 42.60 g; Sól: 9.15 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g;

piątek 2024-12-27	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 warzywna 100g (JAJ, SEL), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (tofu 70g, sos 100g) 150g (GLU, SOJ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 80g (GLU, JAJ), Papryka 40g , Sałata (2 liście) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1919.13 kcal; Białko ogółem: 51.41 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 273.23 g; suma cukrów prostych: 88.00 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g;

Dietetyk

.....