

## Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-20      Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 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]: 2179.27 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 325.93 g; suma cukrów prostych: 131.80 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-20      Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Twaróg chudy 40g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa z makiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2151.42 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; suma cukrów prostych: 136.98 g; Sól: 3.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.56 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-20      Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 40g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połudwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2035.31 kcal; Białko ogółem: 72.89 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-20      Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Twaróg chudy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (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 sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1976.51 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 256.37 g; suma cukrów prostych: 40.08 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 38.88 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-20      Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Ogórek świeży 40g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 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]: 2164.07 kcal; Białko ogółem: 62.76 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; suma cukrów prostych: 132.78 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;		

Dietetyk

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

**wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa**

Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet a'la gołąbek 90g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	--	--

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	
----------------------------------	----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2397.51 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; suma cukrów prostych: 102.80 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g;

**wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa**

Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 80g (SEL), 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), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	---	--

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	
----------------------------------	----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2319.78 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; suma cukrów prostych: 104.24 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g;

**wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna**

Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Parówka drobiowa 1szt (GLU), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	--	---

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	
----------------------------------	----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2111.72 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; suma cukrów prostych: 91.39 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g;

**wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.**

Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata b/c 250ml,
---	---	--

II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
--	--------------------------------	---

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1961.15 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 273.97 g; suma cukrów prostych: 47.51 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.87 g;

**wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska**

Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Gulasz z grochu z warzywami (groch 80g, sos 100g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 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), Pasztet warzywny 80g (GLU, JAJ), Mix sałat 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	--	--

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	
----------------------------------	----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2297.20 kcal; Białko ogółem: 60.26 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; suma cukrów prostych: 105.97 g; Sól: 4.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretki drobiowa z warzywami 60g (SEL), Ogórek świeży 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1 szt., Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1 szt.,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2037.38 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 279.43 g; suma cukrów prostych: 68.12 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąjobowa., trzuskowa</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretki drobiowa z warzywami 60g (SEL), Marchew gotowana 50g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), 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), Jajko gotowane 1 szt., Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1 szt.,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2137.86 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; suma cukrów prostych: 72.77 g; Sól: 4.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Galaretki drobiowa z warzywami 60g (SEL), Marchew gotowana 50g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), 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 roślinne 15g, Jajko gotowane 1 szt., Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1 szt.,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1952.05 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 286.99 g; suma cukrów prostych: 71.04 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.73 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretki drobiowa z warzywami 60g (SEL), Ogórek świeży 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1 szt., Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2081.55 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 246.09 g; suma cukrów prostych: 31.78 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g;

<b>środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 80g, Ogórek świeży 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Falafel pieczony 90g (GLU, JAJ), 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 1 szt., Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1 szt.,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2133.38 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2230.39 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; suma cukrów prostych: 72.77 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g;

<b>czwartek 2025-01-23</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa</b>	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Marchew baby gotowana 50g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2405.87 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; suma cukrów prostych: 89.38 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g;

<b>czwartek 2025-01-23</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Marchew baby gotowana 50g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2244.66 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; suma cukrów prostych: 77.68 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g;

<b>czwartek 2025-01-23</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka Coleslaw 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł (10g), serkiem kanapkowym (40g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2341.19 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; suma cukrów prostych: 40.30 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 41.57 g;

<b>czwartek 2025-01-23</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 100g, Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Burger buraczany 150g (GLU, JAJ), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka Coleslaw 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Mix sałat 10g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2283.68 kcal; Białko ogółem: 63.64 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; suma cukrów prostych: 74.15 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2137.56 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; suma cukrów prostych: 91.52 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g;

<b>piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa</b>		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix salát z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2061.75 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; suma cukrów prostych: 88.16 g; Sól: 4.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g;

<b>piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix salát z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Hummus 80g, Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2045.57 kcal; Białko ogółem: 57.17 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; suma cukrów prostych: 72.06 g; Sól: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g;

<b>piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2126.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 280.05 g; suma cukrów prostych: 53.93 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g;

<b>piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 80g, Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2198.06 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; suma cukrów prostych: 91.30 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (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), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1965.43 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; suma cukrów prostych: 85.57 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g;

<b>sobota 2025-01-25</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa</b>	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2000.64 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; suma cukrów prostych: 88.85 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g;

<b>sobota 2025-01-25</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1742.57 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 262.89 g; suma cukrów prostych: 70.46 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g;

<b>sobota 2025-01-25</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami i brązowym ryżem 300g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1935.87 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 259.86 g; suma cukrów prostych: 46.91 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g;

<b>sobota 2025-01-25</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta warzywna 100g (JAJ, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Kotlet brokułowy 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw 130g (JAJ), 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 warzywny 60g (GLU, JAJ), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1997.83 kcal; Białko ogółem: 50.01 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; suma cukrów prostych: 93.27 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 60g , Sałata (liść) 10g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 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), Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1617.18 kcal; Białko ogółem: 12.30 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; suma cukrów prostych: 69.17 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g;

<b>niedziela 2025-01-26</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątołowa., trzustkowa</b>	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 60g , Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plastrach 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 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]: 1659.53 kcal; Białko ogółem: 11.39 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; suma cukrów prostych: 69.13 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g;

<b>niedziela 2025-01-26</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drob. 60g , Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plastrach 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 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: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1550.17 kcal; Białko ogółem: 1.23 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 293.35 g; suma cukrów prostych: 57.53 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g;

<b>niedziela 2025-01-26</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 60g , Sałata (liść) 10g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , 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]: 1665.96 kcal; Białko ogółem: 30.02 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 261.53 g; suma cukrów prostych: 38.71 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g;

<b>niedziela 2025-01-26</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ciecierzycy z warzywami 80g (SEL), Sałata (liść) 10g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Kotlec z jaj smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 60g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2240.08 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 308.69 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 50g , 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 (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 300g ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2249.42 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; suma cukrów prostych: 87.11 g; Sól: 4.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g;

<b>poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąjobowa., trzuskowa</b>		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Dynia pieczona z ziołami 40g , 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), Mus jabłkowy 150g , 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: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2364.73 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; suma cukrów prostych: 91.36 g; Sól: 4.18 g; Błonnik pokarmowy: 15.44 g;

<b>poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 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 300g ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2282.82 kcal; Białko ogółem: 69.47 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; suma cukrów prostych: 101.86 g; Sól: 4.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.66 g;

<b>poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 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	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	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]: 2391.43 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; suma cukrów prostych: 38.37 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g;

<b>poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>		
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 , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 50g , 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 (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 300g ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2288.95 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; suma cukrów prostych: 89.20 g; Sól: 3.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g;

**Dietetyk**

.....



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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (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), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Salata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy 30g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2541.80 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 104.06 g; Kw. tł. nasyc.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; suma cukrów prostych: 93.99 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g;

<b>wtorek 2025-01-28</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa</b>	
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), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kafafor, 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), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy 30g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2571.60 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kw. tł. nasyc.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; suma cukrów prostych: 98.44 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;

<b>wtorek 2025-01-28</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
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), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Salata z sosem vinegret 20g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	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]: 2363.73 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasyc.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; suma cukrów prostych: 69.76 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g;

<b>wtorek 2025-01-28</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 50g, Kisiel b/c 150g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g, Salata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Salata (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]: 2516.99 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 112.56 g; Kw. tł. nasyc.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; suma cukrów prostych: 76.94 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g;

<b>wtorek 2025-01-28</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>	
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), Potrawka z ciecierzycy z włoścзыzną 150g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Salata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy 30g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2299.98 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasyc.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; suma cukrów prostych: 93.77 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 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), Ser żółty 50g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 2szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2230.76 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; suma cukrów prostych: 68.48 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g;

<b>środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), 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),	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 100g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), 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]: 2354.44 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; suma cukrów prostych: 90.75 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g;

<b>środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 100g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 2szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2097.95 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; suma cukrów prostych: 64.56 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g;

<b>środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z makaronem razowym 400ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2064.42 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 274.93 g; suma cukrów prostych: 53.55 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.80 g;

<b>środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 100g, Sałata lodowa 10g, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Burger warzywny 150g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 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), Ser żółty 50g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 2szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2233.70 kcal; Białko ogółem: 64.25 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; suma cukrów prostych: 72.87 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 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), Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2094.93 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; suma cukrów prostych: 77.79 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g;

<b>czwartek 2025-01-30</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa</b>	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plasterkach 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 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]: 2150.93 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; suma cukrów prostych: 74.58 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g;

<b>czwartek 2025-01-30</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plasterkach 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 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: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2052.37 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; suma cukrów prostych: 63.10 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g;

<b>czwartek 2025-01-30</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 150g , 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: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2153.71 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 269.79 g; suma cukrów prostych: 49.22 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g;

<b>czwartek 2025-01-30</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>	
Płatki żytnie 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 , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Kotlet z jaj smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 60g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2283.14 kcal; Białko ogółem: 70.54 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; suma cukrów prostych: 78.96 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2022.31 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 273.36 g; suma cukrów prostych: 60.67 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g;

<b>piątek 2025-01-31</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątołowa., trzuskowa</b>	
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2121.36 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; suma cukrów prostych: 63.68 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g;

<b>piątek 2025-01-31</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Makaron na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1993.08 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 267.72 g; suma cukrów prostych: 48.99 g; Sól: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.25 g;

<b>piątek 2025-01-31</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (50g), z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt ,	Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2156.86 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; suma cukrów prostych: 26.86 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.89 g;

<b>piątek 2025-01-31</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>	
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2105.65 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 273.06 g; suma cukrów prostych: 61.32 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

**sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa**

Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Kapusta gotowana z mięsem wieprzowym 150g , Łazanki (makaron) 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
---	---	---

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
-----------------------------------	-----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2186.42 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasyc.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; suma cukrów prostych: 101.72 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g;

**sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąjobowa., trzuskowa**

Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Łazanki (makaron) 200g (GLU), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
--	--	---

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
-----------------------------------	-----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2387.24 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasyc.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; suma cukrów prostych: 110.92 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g;

**sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna**

Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Łazanki (makaron) 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
--	---	---

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
-----------------------------------	-----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2136.48 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasyc.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; suma cukrów prostych: 93.87 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;

**sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.**

Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
--	--	---

II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
---	---------------------------------	---

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2168.31 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasyc.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; suma cukrów prostych: 59.82 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g;

**sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska**

Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Kapusta gotowana z grochem 150g , Łazanki (makaron) 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet warzywny 50g (GLU, JAJ), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
--	---	---

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
-----------------------------------	-----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2376.12 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasyc.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; suma cukrów prostych: 103.59 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g;

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Pasta z ciecierzycy z warzywami 40g (SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 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]: 2345.50 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; suma cukrów prostych: 73.13 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g;

<b>niedziela 2025-02-02</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa</b>	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, 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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 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]: 2412.63 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; suma cukrów prostych: 75.93 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g;

<b>niedziela 2025-02-02</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , 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), Sałata (liść) 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]: 2241.94 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 293.92 g; suma cukrów prostych: 61.76 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g;

<b>niedziela 2025-02-02</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, 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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,	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]: 2220.99 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; suma cukrów prostych: 54.94 g; Sól: 8.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.40 g;

<b>niedziela 2025-02-02</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska</b>	
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 jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 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 z soczewicy z marchewką 80g , Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1954.62 kcal; Białko ogółem: 57.44 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; suma cukrów prostych: 55.35 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.64 g;

**Dietetyk**

.....