

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek Almette 40g (MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2249.31 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; suma cukrów prostych: 87.78 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g;

niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Marchew gotowana 80g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2268.78 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; suma cukrów prostych: 92.16 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g;

niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2190.51 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; suma cukrów prostych: 77.95 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g;

niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1983.24 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; suma cukrów prostych: 51.09 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g;

niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński z grochem 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 100g , Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2440.94 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; suma cukrów prostych: 94.86 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.20 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Ryż 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), Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa ziemniakami 350ml (SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi drobno starta 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2144.84 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 271.74 g; suma cukrów prostych: 90.59 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g;

poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa		
Ryż na mleku 0,5% tł. 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa ziemniakami 350ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2105.85 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; suma cukrów prostych: 76.79 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g;

poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa dyniowa ziemniakami 350ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1959.79 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; suma cukrów prostych: 60.29 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g;

poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa dyniowa ziemniakami 350ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1876.60 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 244.41 g; suma cukrów prostych: 38.04 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g;

poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100g, Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml	Zupa dyniowa ziemniakami 350ml (SEL), Kotlet sojowy 90g (GLU, SOJ), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g, Rzodkiewka 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2350.87 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; suma cukrów prostych: 73.94 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 47.66 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31 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), Ser żółty 50g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 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 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2309.77 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 272.38 g; suma cukrów prostych: 71.01 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g;

wtorek 2024-12-31	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa	
Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 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), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2257.16 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 280.88 g; suma cukrów prostych: 75.20 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g;

wtorek 2024-12-31	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Poledwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 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 , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2125.88 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; suma cukrów prostych: 57.74 g; Sól: 8.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g;

wtorek 2024-12-31	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z makaronem razowym 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g , Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2034.86 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 235.29 g; suma cukrów prostych: 34.32 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.86 g;

wtorek 2024-12-31	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 żółty 50g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa 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), Pasta z zielonego groszku 80g , Roszponka 10g , Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2231.61 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; suma cukrów prostych: 74.90 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy opiekany 140g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa 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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2206.24 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasyc.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; suma cukrów prostych: 96.61 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąjobowa., trzustkowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy opiekany 140g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2266.61 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasyc.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; suma cukrów prostych: 100.29 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy opiekany 140g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2187.06 kcal; Białko ogółem: 69.14 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasyc.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; suma cukrów prostych: 86.99 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g;

środa 2025-01-01 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy opiekany 140g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1934.77 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasyc.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 249.81 g; suma cukrów prostych: 24.77 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g;

środa 2025-01-01 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 grysikowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (tofu 70g, sos 100g) 150g (GLU, SOJ, SEL), Fasolka szparagowa 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), 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]: 1907.55 kcal; Białko ogółem: 51.19 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasyc.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; suma cukrów prostych: 84.79 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna 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 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Ziemniaki 200g , Klopsik z wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2020.12 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasyc.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 296.84 g; suma cukrów prostych: 62.59 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g;

czwartek 2025-01-02	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa	
Kasza jęczmienna na mleku 0,5% tł. 350ml (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 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Ziemniaki 200g , Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1960.25 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasyc.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 307.56 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Sól: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.23 g;

czwartek 2025-01-02	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Ziemniaki 200g , Klopsik z wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1900.53 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasyc.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 293.80 g; suma cukrów prostych: 52.84 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g;

czwartek 2025-01-02	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Ziemniaki 200g , Klopsik z wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	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]: 1767.82 kcal; Białko ogółem: 68.64 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasyc.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 264.09 g; suma cukrów prostych: 25.57 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.89 g;

czwartek 2025-01-02	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 pieczonego bakłażana 100g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Ziemniaki 200g , Klopsiki z soczewicy z warzywami 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1990.56 kcal; Białko ogółem: 56.36 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasyc.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; suma cukrów prostych: 66.00 g; Sól: 3.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (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 pieczony 120g (RYB), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1919.62 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 259.82 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (RYB), Ziemniaki 200g , 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), 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]: 2012.90 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 267.08 g; suma cukrów prostych: 61.10 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.55 g;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (RYB), Ziemniaki 200g , 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 roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1897.26 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 256.62 g; suma cukrów prostych: 47.66 g; Sól: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.94 g;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
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 120g (RYB), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	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]: 1865.71 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 264.57 g; suma cukrów prostych: 20.62 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza pieczony 120g (RYB), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 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), Ser topiony 50g (MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1995.21 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 258.75 g; suma cukrów prostych: 58.44 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek Almette 40g (MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml	Zupa ogórkowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (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), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2263.93 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; suma cukrów prostych: 89.12 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g;

sobota 2025-01-04	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Marchew gotowana 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2286.86 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; suma cukrów prostych: 94.30 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g;

sobota 2025-01-04	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2220.59 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; suma cukrów prostych: 79.90 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g;

sobota 2025-01-04	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ogórkowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 140g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	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]: 1838.51 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 255.37 g; suma cukrów prostych: 37.50 g; Sól: 9.22 g; Błonnik pokarmowy: 39.91 g;

sobota 2025-01-04	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), Serek Almette 70g (MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ogórkowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński z grochem 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (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), Pasta warzywna 100g (JAJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2369.56 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; suma cukrów prostych: 93.66 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, 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),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym niezagęszczanym mąką (mięso 80g, sos 150g) 80g (SEL), Ziemniaki 140g, Buraczki gotowane 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), 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]: 1963.54 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 263.35 g; suma cukrów prostych: 84.68 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym niezagęszczanym mąką (mięso 80g, sos 150g) 80g (SEL), Ziemniaki 140g, Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1877.65 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 270.51 g; suma cukrów prostych: 88.24 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 19.04 g;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym niezagęszczanym mąką (mięso 80g, sos 150g) 80g (SEL), Ziemniaki 140g, Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1637.58 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 250.98 g; suma cukrów prostych: 73.09 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem razowym 400ml (GLU, SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym niezagęszczanym mąką (mięso 80g, sos 150g) 80g (SEL), Ziemniaki 140g, Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (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]: 1738.06 kcal; Białko ogółem: 67.07 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 226.24 g; suma cukrów prostych: 32.79 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g;

niedziela 2025-01-05 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), Pasta z soczewicy z marchewką 100g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Kotlet brokułowy 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 140g, 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), 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]: 1907.67 kcal; Białko ogółem: 48.13 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 284.88 g; suma cukrów prostych: 88.13 g; Sól: 3.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
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 mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, 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]: 2075.54 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 274.54 g; suma cukrów prostych: 68.22 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g;

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa		
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 mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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]: 2047.70 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 283.98 g; suma cukrów prostych: 73.41 g; Sól: 3.70 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g;

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 40g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1877.55 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; suma cukrów prostych: 51.81 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.76 g;

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
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),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1818.75 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 241.94 g; suma cukrów prostych: 32.33 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g;

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: 5 Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Ogórek świeży 40g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Zapiekanka ziemniaczana z pieczarkami 300g (GLU, JAJ, MLE), Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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]: 2041.92 kcal; Białko ogółem: 63.54 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 255.81 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g;

Dietetyk

.....