

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Rospzonka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU), Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miódowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.53 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; suma cukrów prostych: 103.34 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g;

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki pszenne na mleku 0,5% tł. 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Rospzonka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU), Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miódowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2396.66 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; suma cukrów prostych: 106.26 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g;

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Parówka drobiowa 1szt (GLU), Rospzonka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU), Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica miódowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.13 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; suma cukrów prostych: 90.06 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g;

poniedziałek 2024-07-01 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Rospzonka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU), Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miódowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1924.97 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 248.75 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g;

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

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Rzodkiewka wiórki 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 350g (GLU), Klopsiki z soczewicy z warzywami 100g (GLU), Surówka z marchwi z selerem i olejem 80g (SEL), Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml, Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2455.99 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; suma cukrów prostych: 87.05 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g;

wtorek 2024-07-02	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa	
Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Dynia pieczona z ziołami 50g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 350g (GLU), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi z selerem i olejem 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.25 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; suma cukrów prostych: 89.69 g; Sól: 4.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;

wtorek 2024-07-02	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Schab pieczony 60g (SEL), Rzodkiewka wiórki 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Botwina z ziemniakami 350g (GLU), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi z selerem i olejem 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml, Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.37 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 315.08 g; suma cukrów prostych: 71.86 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g;

wtorek 2024-07-02	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Rzodkiewka 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Botwina z ziemniakami 350g (GLU), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi z selerem i olejem 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.14 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 290.49 g; suma cukrów prostych: 49.25 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g;

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

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Hummus 40g, Sałata (liść) 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 40g (MLE), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.20 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; suma cukrów prostych: 71.64 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;

środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałata (liść) 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.29 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; suma cukrów prostych: 73.19 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g;

środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350ml (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Hummus 40g, Sałata (liść) 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.70 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; suma cukrów prostych: 49.98 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g;

środa 2024-07-03 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Hummus 40g, Sałata (liść) 10g, Cukinia gotowana 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.11 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 272.98 g; suma cukrów prostych: 28.89 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g;

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

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40g, Kielbasa krakowska sucha 30g, Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70g (GLU), Ryż biały 140g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1959.90 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 278.45 g; suma cukrów prostych: 68.21 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70g (GLU), Ryż biały 140g, 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, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1963.89 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 280.15 g; suma cukrów prostych: 68.64 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.78 g;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml, Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z zielonego groszku 40g, Kielbasa krakowska sucha 30g, Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70g (GLU), Ryż biały 140g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1840.50 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 266.82 g; suma cukrów prostych: 54.93 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g;

czwartek 2024-07-04 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g, Roszponka 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70g (GLU), Ryż brązowy 140g, 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: Nektarynka 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1688.61 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 216.66 g; suma cukrów prostych: 34.97 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g;

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

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Salata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (GLU), Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80g (GLU, RYB), 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 topiony 60g (MLE), Roszponka 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.62 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; suma cukrów prostych: 85.59 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Ryż na mleku 0,5% tł. 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ, GOR), Salata (liść) 10g , Cukinia gotowana 40g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (GLU), Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80g (GLU, RYB), Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1936.61 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; suma cukrów prostych: 90.79 g; Sól: 4.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.59 g;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g , Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ, GOR), Salata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (GLU), Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80g (GLU, RYB), Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Mandarynka 1szt ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Hummus 80g , Roszponka 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1967.03 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; suma cukrów prostych: 79.26 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g;

piątek 2024-07-05 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Salata (2 liście) 20g , Rzodkiewka 80g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (GLU), Ryba po grecku z warzywami (warzywa z sosem 150g) 80g (GLU, RYB), Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Roszponka 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1860.76 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 250.42 g; suma cukrów prostych: 36.90 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.53 g;

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

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 250g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ser żółty 30g (MLE), Sałata (liść) 10g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany na parze 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka wieprz. 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.19 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; suma cukrów prostych: 75.29 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g;

sobota 2024-07-06	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłowa., trzustkowa	
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 250g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Twaróg chudy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany na parze 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka wieprz. 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.19 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; suma cukrów prostych: 78.55 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g;

sobota 2024-07-06	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany na parze 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.15 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; suma cukrów prostych: 66.06 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g;

sobota 2024-07-06	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), Sałata (liść) 10g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany na parze 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka wieprz. 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1927.34 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 240.88 g; suma cukrów prostych: 33.72 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g;

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

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Pasta z ciecierzycy z warzywami 40g , Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g , Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.49 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; suma cukrów prostych: 69.08 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłowa., trzustkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 250ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Ser biały 40g (MLE), Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.83 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 291.96 g; suma cukrów prostych: 73.63 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g;

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 250ml , Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 50g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1878.14 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 271.15 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g;

niedziela 2024-07-07 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Ser biały 50g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka Colesław 80g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1984.80 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 254.27 g; suma cukrów prostych: 34.31 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g;

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

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 250g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Mix sałat 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 350ml (GLU), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150g (GLU), Ryż biały 140g , Kalań gotowany na parze 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), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.87 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; suma cukrów prostych: 95.39 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g;

poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 250ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Mix sałat 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 350ml (GLU), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150g (GLU), Ryż biały 140g , Kalań gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.17 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; suma cukrów prostych: 97.64 g; Sól: 4.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.09 g;

poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 250ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Schab pieczony 60g (SEL), Mix sałat 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz czerwony 350ml (GLU), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150g (GLU), Ryż biały 140g , Kalań gotowany na parze 80g , 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: Brzoskwinia 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.29 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; suma cukrów prostych: 84.92 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.07 g;

poniedziałek 2024-07-08 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Mix sałat 10g , Jogurt naturalny 150g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony 350ml (GLU), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150g (GLU), Ryż brązowy 140g , Kalań gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1864.05 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 258.53 g; suma cukrów prostych: 55.29 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;

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

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 250ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 80g (GLU, RYB), Ser żółty 15g (MLE), Ogórek kiszony 50g , Banan 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU), Klopsik z indyka 90g (GLU), Sos koperkowy 150g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE) (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Mus owocowy 100g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.72 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 300.98 g; suma cukrów prostych: 81.96 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g;

wtorek 2024-07-09	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa	
Zacierka na mleku 0,5% tł. 250ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, RYB), Pomidor 40g , Banan 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU), Klopsik z indyka 90g (GLU), Sos koperkowy 150g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 40g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE) (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Mus owocowy 100g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.93 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 304.80 g; suma cukrów prostych: 78.33 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g;

wtorek 2024-07-09	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 250ml (GLU, JAJ), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pieczeń z ryby 100g (GLU, RYB), Pomidor 40g , Banan 0.5szt , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU), Klopsik z indyka 90g (GLU), Sos koperkowy 150g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Mus owocowy 100g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.75 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g; suma cukrów prostych: 70.55 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g;

wtorek 2024-07-09	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 80g (GLU, RYB), Ser biały 20g (MLE), Ogórek kiszony 50g , Kiwi 1szt , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU), Klopsik z indyka 90g (GLU), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sos koperkowy 150g (GLU, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1972.73 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 259.64 g; suma cukrów prostych: 45.20 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g;

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

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 250g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 30g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU), Pierogi leniwe z masłem i bułką 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.88 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; suma cukrów prostych: 90.08 g; Sól: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g;

środa 2024-07-10	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa	
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 250g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Białko jaja gotowanego 1szt (JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 30g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Marchew gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.13 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g; suma cukrów prostych: 91.13 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g;

środa 2024-07-10	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 30g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU), Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopty 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.31 kcal; Białko ogółem: 68.79 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; suma cukrów prostych: 64.77 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g;

środa 2024-07-10	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 30g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU), Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 40g, Salata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa bez cukru 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i salata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1910.62 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; suma cukrów prostych: 39.16 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g;

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

Dietetyk

.....