

## Jadłospisy dla oddziałów

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

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 40g (SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.93 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; suma cukrów prostych: 72.71 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g;

<b>niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzustkowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.45 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g;

<b>niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1953.86 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; suma cukrów prostych: 59.92 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g;

<b>niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 50g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw 80g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	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, 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 energetyczna[kcal]: 2158.88 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 281.91 g; suma cukrów prostych: 45.62 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.90 g;

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

Dietetyk

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2024-09-30 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ryż biały 140g , Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 80g (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), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.74 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; suma cukrów prostych: 102.61 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g;

<b>poniedziałek 2024-09-30 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa</b>		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ryż biały 140g , Fasolka szparagowa gotowana 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: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.40 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; suma cukrów prostych: 112.13 g; Sól: 3.93 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g;

<b>poniedziałek 2024-09-30 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Schab pieczony 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ryż biały 140g , Fasolka szparagowa gotowana 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: Śliwka (50g) 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kisiel 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.50 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; suma cukrów prostych: 90.30 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g;

<b>poniedziałek 2024-09-30 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Jogurt naturalny 150g (MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 150g (GLU, SEL), Ryż brązowy 140g , Fasolka szparagowa gotowana 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: Śliwka (50g) 2szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.86 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Sól: 4.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g;

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

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2024-10-01 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 50g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z młodej kapusty z olejem 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Sałata (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]: 2298.11 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; suma cukrów prostych: 82.92 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;

<b>wtorek 2024-10-01</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa</b>	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pomidor 40g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (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]: 2383.30 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; suma cukrów prostych: 84.60 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g;

<b>wtorek 2024-10-01</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pomidor 40g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Mus owocowy 100g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.07 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; suma cukrów prostych: 68.93 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g;

<b>wtorek 2024-10-01</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 50g , Kiwi (100g) 1szt , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z młodej kapusty z olejem 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 , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 100g (ORZ, SEL),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.42 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; suma cukrów prostych: 53.50 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 37.27 g;

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

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2024-10-02 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Ogórek świeży 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pierogi leniwe z masłem i bułką 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.59 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 246.35 g; suma cukrów prostych: 84.78 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g;

<b>środa 2024-10-02 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Białko jaja gotowanego 1szt (JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 30g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Marchew gotowana w plastrach 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, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1987.35 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 248.78 g; suma cukrów prostych: 86.06 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 15.48 g;

<b>środa 2024-10-02 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1851.87 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; suma cukrów prostych: 57.52 g; Sól: 6.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g;

<b>środa 2024-10-02 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Ogórek świeży 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Filet z kurczaka gotowany w sosie ziołowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa bez cukru 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1857.06 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 249.26 g; suma cukrów prostych: 40.31 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.81 g;

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

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2024-10-03 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.42 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; suma cukrów prostych: 89.47 g; Sól: 4.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g;

<b>czwartek 2024-10-03 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Budyń 150g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.75 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; suma cukrów prostych: 71.83 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g;

<b>czwartek 2024-10-03 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2349.96 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; suma cukrów prostych: 62.43 g; Sól: 3.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g;

<b>czwartek 2024-10-03 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym 150g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.46 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 98.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; suma cukrów prostych: 49.89 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 40.53 g;

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

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza pieczony 120g (RYB), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt., Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.32 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; suma cukrów prostych: 110.02 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;

<b>piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa</b>		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt., Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.68 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; suma cukrów prostych: 112.20 g; Sól: 4.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g;

<b>piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Paszтет z cukiinii i kaszy jaglanej 80g (GLU, JAJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Jajko gotowane 1szt., Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.12 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; suma cukrów prostych: 98.68 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g;

<b>piątek 2024-10-04 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt., Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.47 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 257.06 g; suma cukrów prostych: 46.28 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g;

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

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2024-10-05 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa ziemniakami 350ml (SEL), Klopsik wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 80g (GLU, SEL), Sałatka z ogórka kisz. 100g, Kasza jęczmienna 140g (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), Wędlina śniadaniowa drob. 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.10 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 306.93 g; suma cukrów prostych: 72.40 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g;

<b>sobota 2024-10-05</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzustkowa</b>	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa ziemniakami 350ml (SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 80g (GLU, SEL), Sałatka z ogórka kisz. 100g, Kasza jęczmienna 140g (GLU), 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 (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.96 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; suma cukrów prostych: 73.74 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g;

<b>sobota 2024-10-05</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
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), Klopsik wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 80g (GLU, SEL), Kalafior gotowany na parze 80g, Kasza jęczmienna 140g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drob. 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.30 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 300.14 g; suma cukrów prostych: 60.35 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g;

<b>sobota 2024-10-05</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa dyniowa ziemniakami 350ml (SEL), Klopsik wieprzowy 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 80g (GLU, SEL), Sałatka z ogórka kisz. 100g, Kasza jęczmienna 140g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.85 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 280.38 g; suma cukrów prostych: 51.10 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g;

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

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2024-10-06 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynekowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.52 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 276.53 g; suma cukrów prostych: 81.69 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g;

<b>niedziela 2024-10-06</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa</b>	
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynekowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Jabłko gotowane (150g) 1szt., Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.07 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; suma cukrów prostych: 102.08 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g;

<b>niedziela 2024-10-06</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Makaron na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynekowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1982.06 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; suma cukrów prostych: 68.50 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g;

<b>niedziela 2024-10-06</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynekowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Fasolka szparagowa gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1918.87 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 252.14 g; suma cukrów prostych: 56.82 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g;

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

**Dietetyk**

.....



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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 300g (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.37 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; suma cukrów prostych: 87.15 g; Sól: 4.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g;

<b>poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa</b>		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Dynia pieczona z ziołami 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.88 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; suma cukrów prostych: 91.27 g; Sól: 4.19 g; Błonnik pokarmowy: 16.32 g;

<b>poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny 200g (GLU), Mus jabłkowy 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 300g (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.62 kcal; Białko ogółem: 69.45 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; suma cukrów prostych: 100.43 g; Sól: 3.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.28 g;

<b>poniedziałek 2024-10-07 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron razowy 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 300g ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 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 energetyczna[kcal]: 2337.73 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g;

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

**Dietetyk**

.....

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

<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa</b>		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z młodej kapusty z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.08 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 103.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; suma cukrów prostych: 87.45 g; Sól: 8.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g;

<b>wtorek 2024-10-08</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa</b>	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plasterkach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (wysokobiałkowa, pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2579.26 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 105.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; suma cukrów prostych: 89.36 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g;

<b>wtorek 2024-10-08</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna</b>	
Płatki żytnie z otrębami na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z młodej kapusty z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szyńka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt (pediatria, ZOL)	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (pediatria, ZOL)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.98 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 105.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; suma cukrów prostych: 76.27 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g;

<b>wtorek 2024-10-08</b>	<b>Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.</b>	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówkowa 1szt (SOJ), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z młodej kapusty z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.42 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 104.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; suma cukrów prostych: 48.31 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.25 g;

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

**Dietetyk**

.....