

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Naleśniki meksykańskie wege (1 szt. 175g) 2szt (MLE), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Sos jogurtowo-koperkowy 80g (JAJ, MLE),	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 30g , Mozzarella light kulki 5szt (MLE), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2095.20 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasyc.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 263.49 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sód: 2004.94 mg;		
poniedziałek 2026-07-06Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Mozzarella light kulki 1Por (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1949.67 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasyc.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 278.16 g; suma cukrów prostych: 53.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; Sód: 1485.84 mg;		
poniedziałek 2026-07-06Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 60g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1709.59 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasyc.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 260.00 g; suma cukrów prostych: 32.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sód: 1488.59 mg;		
poniedziałek 2026-07-06Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Ziemniaki 200g ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 30g , Mozzarella light kulki 5szt (MLE), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1784.41 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasyc.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 255.58 g; suma cukrów prostych: 33.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Sód: 1428.99 mg;		
poniedziałek 2026-07-06Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1972.77 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasyc.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g; suma cukrów prostych: 54.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; Sód: 1489.34 mg;		
poniedziałek 2026-07-06Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Mozzarella light kulki 5szt (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2147.41 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasyc.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Błonnik pokarmowy: 18.89 g; Sód: 1534.63 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2133.77 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasyc.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; suma cukrów prostych: 61.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; Sód: 1879.92 mg;		
wtorek 2026-07-07Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2044.04 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasyc.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 293.89 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Sód: 1695.10 mg;		
wtorek 2026-07-07Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1793.83 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasyc.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 274.05 g; suma cukrów prostych: 50.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sód: 1619.25 mg;		
wtorek 2026-07-07Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2017.64 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasyc.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; suma cukrów prostych: 47.53 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; Sód: 1866.37 mg;		
wtorek 2026-07-07Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2007.08 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasyc.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; suma cukrów prostych: 64.09 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sód: 1646.94 mg;		
wtorek 2026-07-07Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 80g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2098.39 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasyc.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; suma cukrów prostych: 65.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Sód: 1955.44 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Rzodkiewka 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2119.22 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasyc.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 271.49 g; suma cukrów prostych: 54.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 1531.25 mg;		
środa 2026-07-08Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2196.31 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasyc.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 275.30 g; suma cukrów prostych: 55.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; Sód: 1517.41 mg;		
środa 2026-07-08Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Rzodkiewka 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1896.28 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasyc.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; suma cukrów prostych: 47.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; Sód: 1349.37 mg;		
środa 2026-07-08Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Rzodkiewka 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2038.10 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasyc.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; suma cukrów prostych: 32.31 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; Sód: 1370.80 mg;		
środa 2026-07-08Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 80g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2104.50 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasyc.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g; suma cukrów prostych: 54.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; Sód: 1889.50 mg;		
środa 2026-07-08Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 2szt , Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2323.15 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasyc.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 284.56 g; suma cukrów prostych: 62.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Sód: 1576.66 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Hummus 50g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane na ciepło 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2078.23 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasyc.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; suma cukrów prostych: 58.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 1840.32 mg;		
czwartek 2026-07-09Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane na ciepło 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Marchew baby gotowana 50g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2204.35 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasyc.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 297.34 g; suma cukrów prostych: 64.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 2029.98 mg;		
czwartek 2026-07-09Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane na ciepło 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Marchew baby gotowana 50g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1963.84 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasyc.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; suma cukrów prostych: 51.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sód: 1792.53 mg;		
czwartek 2026-07-09Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Hummus 50g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2279.47 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasyc.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 297.58 g; suma cukrów prostych: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; Sód: 2002.10 mg;		
czwartek 2026-07-09Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane na ciepło 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Marchew baby gotowana 50g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1989.81 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasyc.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 285.20 g; suma cukrów prostych: 64.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Sód: 1948.02 mg;		
czwartek 2026-07-09Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane na ciepło 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Marchew baby gotowana 50g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2229.35 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasyc.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; suma cukrów prostych: 65.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; Sód: 1916.98 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 350g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Roszponka 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2133.06 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasyc.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sód: 1760.50 mg;		
piątek 2026-07-10Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 350g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Sos vinegret 10g (GOR), Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2265.75 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasyc.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; suma cukrów prostych: 62.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; Sód: 1740.74 mg;		
piątek 2026-07-10Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony 350g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Sos vinegret 10g (GOR), Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Hummus 80g , Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2123.47 kcal; Białko ogółem: 62.57 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasyc.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; suma cukrów prostych: 47.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Sód: 1297.89 mg;		
piątek 2026-07-10Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE),	Barszcz czerwony 350g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Makaron razowy do zupy 80g (GLU),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2349.61 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasyc.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; suma cukrów prostych: 55.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 1780.85 mg;		
piątek 2026-07-10Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 350g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Sos vinegret 10g (GOR), Makaron pszenny do zupy 80g	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2131.34 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasyc.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; suma cukrów prostych: 61.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Sód: 1545.44 mg;		
piątek 2026-07-10Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 350g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Sos vinegret 10g (GOR), Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2309.79 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasyc.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; suma cukrów prostych: 65.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Sód: 1237.12 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ogórek kiszony 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2020.77 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasyc.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; suma cukrów prostych: 63.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; Sód: 1915.62 mg;		
sobota 2026-07-11Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 40g (SEL), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1967.42 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasyc.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; suma cukrów prostych: 64.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Sód: 1954.89 mg;		
sobota 2026-07-11Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ogórek kiszony 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1811.37 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasyc.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; suma cukrów prostych: 45.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sód: 1449.23 mg;		
sobota 2026-07-11Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU), Ryż brązowy 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), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ogórek kiszony 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2085.91 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasyc.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; suma cukrów prostych: 45.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; Sód: 2039.10 mg;		
sobota 2026-07-11Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 40g (SEL), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1948.94 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasyc.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 303.47 g; suma cukrów prostych: 64.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Sód: 1930.81 mg;		
sobota 2026-07-11Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (GLU, MLE, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 40g (SEL), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2053.30 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasyc.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; suma cukrów prostych: 63.64 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g; Sód: 1588.86 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Jajko gotowane 1szt , Ćwikła z chrzanem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1968.30 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasyc.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 261.41 g; suma cukrów prostych: 43.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Sód: 1516.81 mg;		
niedziela 2026-07-12Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Jajko gotowane 1szt , Ćwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2086.43 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasyc.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 270.01 g; suma cukrów prostych: 46.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; Sód: 1542.50 mg;		
niedziela 2026-07-12Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Jajko gotowane 1szt , Ćwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1928.49 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasyc.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 262.31 g; suma cukrów prostych: 34.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sód: 1502.36 mg;		
niedziela 2026-07-12Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Jajko gotowane 1szt , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.96 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasyc.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; suma cukrów prostych: 35.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.40 g; Sód: 1588.71 mg;		
niedziela 2026-07-12Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Jajko gotowane 1szt , Ćwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2099.83 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasyc.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 273.21 g; suma cukrów prostych: 47.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Sód: 1509.88 mg;		
niedziela 2026-07-12Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Jajko gotowane 1szt , Ćwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2167.84 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasyc.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 274.97 g; suma cukrów prostych: 51.81 g; Błonnik pokarmowy: 20.31 g; Sód: 1675.20 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350ml (GLU, MLE, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Mus truskawkowy 80g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 70g (MLE), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2136.95 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasyc.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; suma cukrów prostych: 50.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; Sód: 1384.69 mg;		
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350ml (GLU, MLE, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Mus truskawkowy 80g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 70g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2088.17 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasyc.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; suma cukrów prostych: 53.15 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sód: 1502.38 mg;		
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350ml (GLU, MLE, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2149.95 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasyc.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; suma cukrów prostych: 36.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.05 g; Sód: 1466.65 mg;		
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350ml (GLU, MLE, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2124.56 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasyc.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; suma cukrów prostych: 58.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sód: 1661.52 mg;		
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350ml (GLU, MLE, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Mus truskawkowy 80g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 70g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2026.52 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasyc.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; suma cukrów prostych: 60.37 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g; Sód: 1456.57 mg;		
poniedziałek 2026-07-13Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350ml (GLU, MLE, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.47 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasyc.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; suma cukrów prostych: 53.68 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; Sód: 1728.80 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Salata 30g , Sos vinegret 10g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa żywiecka 60g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2026.07 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasyc.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 263.07 g; suma cukrów prostych: 48.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Sód: 1525.86 mg;		
wtorek 2026-07-14Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2185.69 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasyc.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; suma cukrów prostych: 54.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Sód: 1354.45 mg;		
wtorek 2026-07-14Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Salata 30g , Sos vinegret 10g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Kielbasa żywiecka 60g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1812.90 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasyc.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 253.15 g; suma cukrów prostych: 37.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; Sód: 1290.40 mg;		
wtorek 2026-07-14Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony 50g , Kisiel b/c 150g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Salata 30g , Sos vinegret 10g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 100g (ORZ, SEL),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2408.45 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasyc.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Błonnik pokarmowy: 41.72 g; Sód: 1793.18 mg;		
wtorek 2026-07-14Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2198.38 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasyc.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; suma cukrów prostych: 56.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sód: 1359.79 mg;		
wtorek 2026-07-14Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2188.17 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasyc.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 287.16 g; suma cukrów prostych: 54.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Sód: 1355.49 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 100g , Kasza gryczana 140g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2274.51 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kw. tł. nasyc.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 272.63 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sód: 1556.82 mg;		
środa 2026-07-15Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Karkówka w sosie własnym 100g (GLU), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 80g , Kasza kuskus 140g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2127.03 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasyc.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 278.98 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.51 g; Sód: 1385.88 mg;		
środa 2026-07-15Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 80g , Kasza kuskus 140g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2013.95 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasyc.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 269.47 g; suma cukrów prostych: 49.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g; Sód: 1431.43 mg;		
środa 2026-07-15Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130g , Kasza gryczana 140g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2081.24 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasyc.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; Sód: 1409.26 mg;		
środa 2026-07-15Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kasza kuskus 140g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2094.14 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasyc.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 279.47 g; suma cukrów prostych: 65.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.31 g; Sód: 1414.25 mg;		
środa 2026-07-15Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Karkówka w sosie własnym 100g (GLU), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 80g , Kasza kuskus 140g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.45 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasyc.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 262.97 g; suma cukrów prostych: 49.31 g; Błonnik pokarmowy: 14.90 g; Sód: 1447.93 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 60g , Salata (2 liście) 20g , Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 50g (JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2197.03 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasyc.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; suma cukrów prostych: 60.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sód: 1992.75 mg;		
czwartek 2026-07-16Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Salata (2 liście) 20g , Marchew gotowana w plastrach 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2175.49 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasyc.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 300.04 g; suma cukrów prostych: 58.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 1828.41 mg;		
czwartek 2026-07-16Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 60g , Salata (2 liście) 20g , Marchew gotowana w plastrach 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2045.26 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasyc.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; suma cukrów prostych: 47.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Sód: 1819.14 mg;		
czwartek 2026-07-16Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 60g , Salata (2 liście) 20g , Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 50g (JAJ), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane z kalaflorem 150g , 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), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2317.90 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasyc.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 283.83 g; suma cukrów prostych: 46.82 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g; Sód: 1902.13 mg;		
czwartek 2026-07-16Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Salata (2 liście) 20g , Marchew gotowana w plastrach 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2074.21 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasyc.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; suma cukrów prostych: 69.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 1763.02 mg;		
czwartek 2026-07-16Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 80g (GLU, SOJ), Salata (2 liście) 20g , Marchew gotowana w plastrach 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 80g (GLU, SOJ, MLE), Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2175.01 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasyc.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 287.59 g; suma cukrów prostych: 59.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; Sód: 1829.99 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, MLE, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1903.25 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasyc.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 243.15 g; suma cukrów prostych: 44.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 1558.33 mg;

piątek 2026-07-17Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, MLE, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2059.66 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasyc.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 257.73 g; suma cukrów prostych: 50.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 1883.85 mg;

piątek 2026-07-17Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU, MLE, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1905.87 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasyc.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 246.42 g; suma cukrów prostych: 38.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; Sód: 1543.48 mg;

piątek 2026-07-17Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU, MLE, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2148.46 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasyc.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 281.57 g; suma cukrów prostych: 28.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; Sód: 1690.33 mg;

piątek 2026-07-17Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2044.07 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasyc.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; suma cukrów prostych: 50.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.09 g; Sód: 1715.68 mg;

piątek 2026-07-17Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, MLE, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 110g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 80g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2089.57 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasyc.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 256.27 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 1734.08 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml	Kalaforowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos boloński duszony (mięso wp. 90g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2013.79 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasyc.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; suma cukrów prostych: 50.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Sód: 2028.57 mg;		
sobota 2026-07-18Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.65 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasyc.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 286.00 g; suma cukrów prostych: 53.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Sód: 1937.45 mg;		
sobota 2026-07-18Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalaforowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1790.53 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasyc.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; suma cukrów prostych: 35.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sód: 1957.83 mg;		
sobota 2026-07-18Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalaforowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2122.88 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasyc.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; suma cukrów prostych: 57.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; Sód: 2139.61 mg;		
sobota 2026-07-18Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokul, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Białko jaja gotowanego 2szt (JAJ), Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2246.36 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasyc.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; suma cukrów prostych: 66.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g; Sód: 1894.23 mg;		
sobota 2026-07-18Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 80g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2094.50 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasyc.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 286.00 g; suma cukrów prostych: 53.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Sód: 2081.84 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2010.13 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasyc.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 276.67 g; suma cukrów prostych: 49.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Sód: 1953.04 mg;		
niedziela 2026-07-19Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefaj, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2115.76 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasyc.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; suma cukrów prostych: 51.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.75 g; Sód: 1962.98 mg;		
niedziela 2026-07-19Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefaj, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1917.12 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasyc.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; suma cukrów prostych: 38.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sód: 1897.85 mg;		
niedziela 2026-07-19Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU, MLE),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2181.63 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasyc.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; suma cukrów prostych: 52.69 g; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; Sód: 2091.01 mg;		
niedziela 2026-07-19Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefaj, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2006.68 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasyc.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 285.98 g; suma cukrów prostych: 51.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.43 g; Sód: 1691.47 mg;		
niedziela 2026-07-19Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 200g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefaj, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2184.41 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasyc.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; suma cukrów prostych: 49.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.69 g; Sód: 2067.13 mg;		

Dietetyk

.....