

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-08Jadłospis 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, SEL), Kotlety ziemniaczane z mozzarellą (2 szt.) 250g (GLU, JAJ, 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 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]: 2046.54 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasyc.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 237.87 g; suma cukrów prostych: 51.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; Sód: 1712.98 mg;		
poniedziałek 2026-06-08Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, 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 60g , 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]: 1946.97 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasyc.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 277.48 g; suma cukrów prostych: 53.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sód: 1509.87 mg;		
poniedziałek 2026-06-08Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, 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 roślinne 15g , Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1727.45 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasyc.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 258.80 g; suma cukrów prostych: 32.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; Sód: 1286.26 mg;		
poniedziałek 2026-06-08Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , 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 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1783.15 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasyc.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 254.70 g; suma cukrów prostych: 33.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sód: 1513.23 mg;		
poniedziałek 2026-06-08Jadłospis 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, 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 , Jogurt naturalny 1,5% tł. 100g (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]: 1991.63 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasyc.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; Sód: 1491.11 mg;		
poniedziałek 2026-06-08Jadłospis 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, 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]: 2144.51 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasyc.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; suma cukrów prostych: 58.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; Sód: 1525.34 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, 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]: 2113.43 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasyc.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; suma cukrów prostych: 61.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sód: 1878.49 mg;		
wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, 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]: 2023.41 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasyc.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; suma cukrów prostych: 64.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; Sód: 1637.67 mg;		
wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, 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), Masło roślinne 15g , 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]: 1810.16 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasyc.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; suma cukrów prostych: 51.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Sód: 1587.19 mg;		
wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, 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 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2034.70 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasyc.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; suma cukrów prostych: 48.04 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; Sód: 1865.40 mg;		
wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, 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]: 1987.41 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasyc.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; suma cukrów prostych: 64.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; Sód: 1561.17 mg;		
wtorek 2026-06-09 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, 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]: 2077.31 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasyc.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; suma cukrów prostych: 65.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Sód: 1894.62 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	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: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2051.24 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasyc.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 266.77 g; suma cukrów prostych: 50.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sód: 1481.27 mg;		
środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	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]: 2145.92 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasyc.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 274.59 g; suma cukrów prostych: 55.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 1466.73 mg;		
środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Jajko gotowane 1szt , Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Rzodkiewka 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1864.06 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasyc.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; suma cukrów prostych: 43.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sód: 1312.49 mg;		
środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 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 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2161.33 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kw. tł. nasyc.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 250.45 g; suma cukrów prostych: 32.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g; Sód: 1389.34 mg;		
środa 2026-06-10 Jadłospis 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, 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), 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]: 2065.50 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasyc.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; suma cukrów prostych: 53.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sód: 1664.77 mg;		
środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	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]: 2272.75 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasyc.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 283.85 g; suma cukrów prostych: 62.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g; Sód: 1525.98 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-11Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Hummus 50g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Pieczeń ryńska 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), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2057.08 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasyc.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 278.73 g; suma cukrów prostych: 49.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sód: 1745.73 mg;		
czwartek 2026-06-11Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Pieczeń ryńska 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), Polędwica 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]: 2243.30 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasyc.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g; suma cukrów prostych: 64.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 1782.18 mg;		
czwartek 2026-06-11Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Schab pieczony 30g (SOJ), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Pieczeń ryńska 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 roślinne 15g , Polędwica 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]: 2019.74 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasyc.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 283.53 g; suma cukrów prostych: 51.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sód: 1673.75 mg;		
czwartek 2026-06-11Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Hummus 50g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Pieczeń ryńska 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), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2150.22 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasyc.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 268.00 g; suma cukrów prostych: 32.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; Sód: 1608.37 mg;		
czwartek 2026-06-11Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), 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), Polędwica 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]: 2028.76 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasyc.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; suma cukrów prostych: 64.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Sód: 1700.21 mg;		
czwartek 2026-06-11Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Pieczeń ryńska 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), Polędwica 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]: 2268.30 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasyc.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; suma cukrów prostych: 65.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; Sód: 1669.18 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-12Jadłospis 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 z makaronem 350g (GLU, 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)	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: Jablko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2093.81 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasyc.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sód: 1818.29 mg;		
piątek 2026-06-12Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
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 z makaronem 350g (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix салат 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Sos	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2239.63 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasyc.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; suma cukrów prostych: 56.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.58 g; Sód: 1784.07 mg;		
piątek 2026-06-12Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z makaronem 350g (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix салат 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Sos	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Hummus 80g , Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jablko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2134.55 kcal; Białko ogółem: 61.59 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kw. tł. nasyc.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; suma cukrów prostych: 41.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Sód: 1359.52 mg;		
piątek 2026-06-12Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
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 z makaronem razowym 350g (GLU, 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 ,	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 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2336.16 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasyc.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; suma cukrów prostych: 54.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.45 g; Sód: 1835.09 mg;		
piątek 2026-06-12Jadłospis 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 z makaronem 350g (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Mix салат 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Sos vinegret 10g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2105.21 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasyc.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 299.52 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.42 g; Sód: 1588.77 mg;		
piątek 2026-06-12Jadłospis 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 z makaronem 350g (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix салат 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Sos	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 marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2283.67 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasyc.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 283.92 g; suma cukrów prostych: 59.03 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Sód: 1280.45 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-13Jadłospis 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), Salata (liść) 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, 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 wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 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]: 2008.58 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasyc.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sód: 1963.72 mg;		
sobota 2026-06-13Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 80g , Kompot wielowocowy (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]: 1961.75 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasyc.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; suma cukrów prostych: 64.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sód: 2021.81 mg;		
sobota 2026-06-13Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Salata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 80g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek kiszony 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1702.64 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasyc.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; suma cukrów prostych: 45.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Sód: 1592.39 mg;		
sobota 2026-06-13Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Salata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU), Ryż biały 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 80g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek 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 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1984.52 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasyc.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; suma cukrów prostych: 45.20 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Sód: 2161.06 mg;		
sobota 2026-06-13Jadłospis 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), Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 80g , Kompot wielowocowy (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]: 1943.75 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasyc.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; suma cukrów prostych: 64.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Sód: 1983.56 mg;		
sobota 2026-06-13Jadłospis 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 , Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 80g , Kompot wielowocowy (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]: 2047.38 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasyc.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Błonnik pokarmowy: 19.38 g; Sód: 1655.66 mg;		

Dietetyk

.....

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-14		
Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Platki 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 , Cwikła z chrzanem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

niedziela 2026-06-14		Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna	
Platki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Jajko gotowane 1szt , Cwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 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), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,		

niedziela 2026-06-14	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka drobiowa luksusowa 30g , Jajko gotowane 1szt , Cwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa gryskowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wielooowcowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Poledwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

niedziela 2026-06-14		Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Platki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka drobiowa luksusowa 30g, Jajko gotowane 1szt, Cwikła z chrzanem 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa gryskowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 120g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,	
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,		

niedziela 2026-06-14		Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka drobiowa luksusowa 30g , Jajko gotowane 1szt , Ćwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skropiona oliwą z oliwek 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), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

niedziela 2026-06-14		
Jadłospis 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 , Cwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 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), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

■■

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-15Jadłospis 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 sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, 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 , Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	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 ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2208.26 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasyc.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; suma cukrów prostych: 55.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Sód: 1468.39 mg;		
poniedziałek 2026-06-15Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, 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 , Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2303.95 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasyc.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; suma cukrów prostych: 57.92 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 1486.08 mg;		
poniedziałek 2026-06-15Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 150g (GLU, SEL), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2275.22 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasyc.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; suma cukrów prostych: 42.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Sód: 1559.17 mg;		
poniedziałek 2026-06-15Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 150g (GLU, SEL), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłarniste 3szt ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2401.47 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasyc.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 341.85 g; suma cukrów prostych: 44.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sód: 1615.88 mg;		
poniedziałek 2026-06-15Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 300g (GLU, SEL), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	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 ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2080.81 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasyc.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; suma cukrów prostych: 64.78 g; Błonnik pokarmowy: 16.89 g; Sód: 1522.86 mg;		
poniedziałek 2026-06-15Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 300g (GLU, SEL), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2534.77 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasyc.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; suma cukrów prostych: 58.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g; Sód: 1693.53 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-16Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (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 , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2306.23 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasyc.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; suma cukrów prostych: 53.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; Sód: 2228.56 mg;		
wtorek 2026-06-16Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (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), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2313.53 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 92.53 g; Kw. tł. nasyc.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Sód: 1888.96 mg;		
wtorek 2026-06-16Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (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 , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2110.17 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kw. tł. nasyc.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 256.56 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sód: 1934.93 mg;		
wtorek 2026-06-16Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
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 , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), 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),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2352.82 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasyc.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 283.39 g; suma cukrów prostych: 61.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sód: 2132.41 mg;		
wtorek 2026-06-16Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (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]: 2174.90 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasyc.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 282.19 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sód: 1315.93 mg;		
wtorek 2026-06-16Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (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), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2316.01 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasyc.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sód: 1890.00 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-17Jadłospis 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, 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]: 2257.60 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasyc.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; suma cukrów prostych: 61.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; Sód: 1560.14 mg;		
środa 2026-06-17Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, 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]: 2157.69 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasyc.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; suma cukrów prostych: 71.09 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Sód: 1367.11 mg;		
środa 2026-06-17Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , 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, 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), Masło roślinne 15g , 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]: 2046.86 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasyc.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 268.65 g; suma cukrów prostych: 48.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Sód: 1470.01 mg;		
środa 2026-06-17Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
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, 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]: 2072.82 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasyc.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 262.59 g; suma cukrów prostych: 53.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; Sód: 1418.40 mg;		
środa 2026-06-17Jadłospis 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), Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, 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]: 2124.79 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasyc.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; suma cukrów prostych: 72.85 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g; Sód: 1434.33 mg;		
środa 2026-06-17Jadłospis 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), Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, 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]: 2106.11 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasyc.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 270.75 g; suma cukrów prostych: 57.14 g; Błonnik pokarmowy: 14.90 g; Sód: 1429.16 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-18Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (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), Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2216.92 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasyc.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; suma cukrów prostych: 59.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sód: 2040.83 mg;		
czwartek 2026-06-18Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (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), Sałata (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]: 2191.85 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasyc.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; suma cukrów prostych: 58.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 1910.70 mg;		
czwartek 2026-06-18Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (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), Masło roślinne 15g , Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2085.55 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasyc.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; suma cukrów prostych: 46.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; Sód: 1885.70 mg;		
czwartek 2026-06-18Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (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), Sałata (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]: 2301.80 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasyc.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; suma cukrów prostych: 45.74 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sód: 1950.60 mg;		
czwartek 2026-06-18Jadłospis 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), Sałata (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), Sałata (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]: 2107.36 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasyc.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; suma cukrów prostych: 69.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 1806.28 mg;		
czwartek 2026-06-18Jadłospis 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), Sałata (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), Sałata (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]: 2190.42 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasyc.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; suma cukrów prostych: 59.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; Sód: 1876.65 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-19Jadłospis 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, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	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: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1893.17 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasyc.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 238.51 g; suma cukrów prostych: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 1605.08 mg;		
piątek 2026-06-19Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
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 wielowocowy (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: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2049.58 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasyc.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 253.08 g; suma cukrów prostych: 45.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sód: 2140.61 mg;		
piątek 2026-06-19Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1932.99 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasyc.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 241.80 g; suma cukrów prostych: 33.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; Sód: 1608.54 mg;		
piątek 2026-06-19Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
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, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wielowocowy (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 82%tł. (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 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2231.96 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasyc.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 281.65 g; suma cukrów prostych: 28.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g; Sód: 1736.05 mg;		
piątek 2026-06-19Jadłospis 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 wielowocowy (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: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2026.21 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasyc.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; suma cukrów prostych: 45.99 g; Błonnik pokarmowy: 15.19 g; Sód: 1931.94 mg;		
piątek 2026-06-19Jadłospis 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, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 110g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 100g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 80g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2081.14 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasyc.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 251.63 g; suma cukrów prostych: 46.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sód: 1783.54 mg;		

Dietetyk

.....

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-20		
Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Platki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa kopełkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml	Kalafiiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński duszony (mięso wp. 90g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plaster 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 salat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

sobota 2026-06-20		Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połedwica 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),		Kalafiiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 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 ,	
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,		Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
		Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Mix salat 10g , Herbata b/c 250ml ,	

sobota 2026-06-20			Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Poledwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),		Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,		Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix salat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,		Podwieczorek: Kisiel 150g ,			

sobota 2026-06-20			Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Platki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),		Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,		Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,	
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,		Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,		Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

sobota 2026-06-20			Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Platki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połedwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 40g , Kawa zbożowa z mlekem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,		Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalofer, brokol, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150g ,		Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,	

sobota 2026-06-20		Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Platki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica 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),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Kompot wielowocowy (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 salat 10g , Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,		

[illegible]

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-21Jadłospis 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 30g (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 ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 40g (SEL), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jablko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1930.56 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasyc.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 257.74 g; suma cukrów prostych: 50.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; Sód: 1723.04 mg;		
niedziela 2026-06-21Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 30g (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 ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2007.63 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasyc.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 265.57 g; suma cukrów prostych: 52.89 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g; Sód: 1740.87 mg;		
niedziela 2026-06-21Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , 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 ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jablko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1833.49 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasyc.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; suma cukrów prostych: 38.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 1880.68 mg;		
niedziela 2026-06-21Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka	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 ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 50g (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 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2120.70 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasyc.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 289.55 g; suma cukrów prostych: 54.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; Sód: 1873.45 mg;		
niedziela 2026-06-21Jadłospis 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 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem	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)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1898.55 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasyc.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 263.89 g; suma cukrów prostych: 52.99 g; Błonnik pokarmowy: 19.65 g; Sód: 1469.36 mg;		
niedziela 2026-06-21Jadłospis 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 ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Twaróg 40g (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]: 2102.78 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasyc.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 262.64 g; suma cukrów prostych: 50.63 g; Błonnik pokarmowy: 16.91 g; Sód: 2048.06 mg;		

Dietetyk

.....