

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz 50g (RYB), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Jajko gotowane 2szt, Sos musztardowy 80g (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2151.69 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasyc.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; suma cukrów prostych: 62.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 1439.06 mg;		
poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 50g (RYB, SEL), Twaróg chudy 40g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Białko jaja gotowanego 2szt (JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1825.13 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasyc.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 233.40 g; suma cukrów prostych: 66.52 g; Błonnik pokarmowy: 17.15 g; Sód: 1506.13 mg;		
poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Paprykarz 50g (RYB), Ogórek świeży 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Jajko gotowane 2szt, Ziemniaki 200g, Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1922.28 kcal; Białko ogółem: 58.88 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasyc.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 278.08 g; suma cukrów prostych: 45.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 1415.16 mg;		
poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz 50g (RYB), Twaróg chudy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Jajko gotowane 2szt, Sos musztardowy 80g (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), 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]: 1934.79 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasyc.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; suma cukrów prostych: 36.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.12 g; Sód: 1320.50 mg;		
poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis 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), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 50g (RYB, SEL), Twaróg chudy 40g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Białko jaja gotowanego 2szt (JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2121.38 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasyc.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g; suma cukrów prostych: 71.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sód: 1575.02 mg;		
poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 80g (RYB, SEL), Twaróg chudy 40g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Jajko gotowane 2szt, Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Filet królewski z indyka 50g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2338.71 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasyc.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; suma cukrów prostych: 76.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; Sód: 1523.68 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2g (GLU), Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miódowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata (cukier 5g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2146.97 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasyc.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; suma cukrów prostych: 70.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; Sód: 2181.84 mg;

wtorek 2026-03-17	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzustkowa	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2g (GLU), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miódowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 5g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2222.32 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasyc.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; suma cukrów prostych: 72.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Sód: 2147.16 mg;

wtorek 2026-03-17	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Parówka drobiowa 2g (GLU), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica miódowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata (cukier 5g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2009.07 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasyc.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 277.22 g; suma cukrów prostych: 59.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sód: 2096.69 mg;

wtorek 2026-03-17	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2g (GLU), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miódowa 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]: 2028.34 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasyc.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 272.59 g; suma cukrów prostych: 47.27 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; Sód: 2245.57 mg;

wtorek 2026-03-17	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miódowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 5g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2005.54 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasyc.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; suma cukrów prostych: 72.68 g; Błonnik pokarmowy: 16.64 g; Sód: 1899.63 mg;

wtorek 2026-03-17	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miódowa drobiowa 80g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 5g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2276.22 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasyc.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; suma cukrów prostych: 74.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Sód: 2404.11 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18 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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g,	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 10g)	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Serek Almette 40g (MLE), Rzodkiewka 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.74 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasyc.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 277.23 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sód: 1481.30 mg;

środa 2026-03-18	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa	
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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	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 10g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2170.42 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasyc.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; suma cukrów prostych: 63.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 1466.76 mg;

środa 2026-03-18	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g,	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 10g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Jajko gotowane 1szt, Szynek extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Rzodkiewka 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1948.96 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasyc.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; suma cukrów prostych: 60.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sód: 1312.48 mg;

środa 2026-03-18	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), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	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 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,
	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]: 2145.93 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasyc.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 250.93 g; suma cukrów prostych: 31.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g; Sód: 1466.20 mg;

środa 2026-03-18	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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2045.00 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasyc.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 277.65 g; suma cukrów prostych: 62.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sód: 1744.30 mg;

środa 2026-03-18	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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	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 10g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 2szt, Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2297.25 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasyc.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 294.31 g; suma cukrów prostych: 71.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g; Sód: 1526.01 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SOJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2115.60 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; suma cukrów prostych: 62.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Sód: 1734.94 mg;

czwartek 2026-03-19	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa	
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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Marchew baby gotowana 50g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2265.58 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; suma cukrów prostych: 74.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 1700.69 mg;

czwartek 2026-03-19	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SOJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Marchew baby gotowana 50g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2104.37 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sód: 1672.06 mg;

czwartek 2026-03-19	Jadłospis 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 60g (SOJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka Coleslaw 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), 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]: 2108.20 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 269.11 g; suma cukrów prostych: 33.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; Sód: 1544.36 mg;

czwartek 2026-03-19	Jadłospis 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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Marchew baby gotowana 50g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2051.04 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; suma cukrów prostych: 74.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 1618.73 mg;

czwartek 2026-03-19	Jadłospis 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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Marchew baby gotowana 50g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2290.58 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; suma cukrów prostych: 74.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; Sód: 1587.69 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Roszponka 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2063.64 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasyc.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; Sód: 1975.55 mg;

piątek 2026-03-20	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa	
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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (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 10g) 250ml, Sos vinegret 10g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2232.93 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasyc.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; suma cukrów prostych: 80.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; Sód: 1473.12 mg;

piątek 2026-03-20	Jadłospis 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 (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (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 10g) 250ml, Sos vinegret 10g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Hummus 80g, Roszponka 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2097.36 kcal; Białko ogółem: 58.69 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasyc.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; Sód: 1376.14 mg;

piątek 2026-03-20	Jadłospis 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), II Śniadanie: Kisiel b/c 150g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 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, Herbata b/c 250ml,
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]: 2272.39 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasyc.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; suma cukrów prostych: 54.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.91 g; Sód: 1969.18 mg;

piątek 2026-03-20	Jadłospis 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 koperkiem 80g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g, Mix sałat 30g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Sos vinegret 10g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2098.51 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasyc.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; suma cukrów prostych: 79.68 g; Błonnik pokarmowy: 16.64 g; Sód: 1200.23 mg;

piątek 2026-03-20	Jadłospis 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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (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 10g) 250ml, Sos vinegret 10g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2257.77 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasyc.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; suma cukrów prostych: 83.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g; Sód: 1303.06 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-21 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 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 marchwi i jabłka z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2031.61 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasyc.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; suma cukrów prostych: 81.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 1669.24 mg;

sobota 2026-03-21	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzuskowa	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 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, Marchew baby gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2052.49 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasyc.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; suma cukrów prostych: 88.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 1920.83 mg;

sobota 2026-03-21	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Marchew baby gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1792.85 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz: 41.26 g; Kw. tł. nasyc.: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; suma cukrów prostych: 69.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sód: 1446.78 mg;

sobota 2026-03-21	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (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, Cukinia gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 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 sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1983.29 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasyc.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; suma cukrów prostych: 47.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sód: 1927.38 mg;

sobota 2026-03-21	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 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, Marchew baby gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2034.49 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasyc.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; suma cukrów prostych: 88.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 1882.59 mg;

sobota 2026-03-21	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekami (cukier 10g) 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 marchwi i jabłka z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2162.91 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasyc.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; suma cukrów prostych: 77.37 g; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; Sód: 1470.91 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

niedziela 2026-03-22**Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa**

Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt, Cwikła z chrzanem 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g)	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1975.27 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasyc.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 276.63 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 1797.37 mg;

niedziela 2026-03-22**Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa**

Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt, Cwikła z jabłkiem 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2168.19 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasyc.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; suma cukrów prostych: 74.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; Sód: 1748.19 mg;

niedziela 2026-03-22**Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna**

Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt, Cwikła z jabłkiem 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1972.66 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasyc.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 281.17 g; suma cukrów prostych: 51.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 1726.22 mg;

niedziela 2026-03-22**Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.**

Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt, Cwikła z chrzanem 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1968.20 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasyc.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 256.22 g; suma cukrów prostych: 41.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g; Sód: 1873.13 mg;

niedziela 2026-03-22**Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.**

Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt, Cwikła z jabłkiem 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2078.19 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasyc.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; suma cukrów prostych: 74.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Sód: 1678.14 mg;

niedziela 2026-03-22**Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa**

Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt, Cwikła z jabłkiem 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2247.99 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasyc.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; suma cukrów prostych: 79.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g; Sód: 1762.61 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Biskopki 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 (cukier 5g) 250ml ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2253.21 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasyc.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; suma cukrów prostych: 70.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; Sód: 1646.87 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml ,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2348.90 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasyc.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; suma cukrów prostych: 72.04 g; Błonnik pokarmowy: 14.50 g; Sód: 1589.56 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2304.97 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasyc.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; suma cukrów prostych: 60.73 g; Błonnik pokarmowy: 19.16 g; Sód: 1645.55 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 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 marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 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]: 2325.31 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasyc.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; suma cukrów prostych: 52.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Sód: 1961.26 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Biskopki 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 (cukier 5g) 250ml ,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2125.75 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasyc.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; suma cukrów prostych: 78.90 g; Błonnik pokarmowy: 15.39 g; Sód: 1676.44 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 100g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2378.30 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasyc.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; suma cukrów prostych: 72.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.50 g; Sód: 1601.86 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыczyną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g, Sałata 30g, Sos vinegret 10g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2g (GLU), Ketchup 20g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2288.41 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 92.95 g; Kw. tł. nasyc.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 282.18 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; Sód: 2111.63 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыczyną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jaglana 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefór, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2g (GLU), Ketchup 20g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2337.65 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasyc.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; suma cukrów prostych: 65.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 1977.10 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыczyną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jaglana 200g, Sałata 30g, Sos vinegret 10g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Parówka drobiowa 2g (GLU), Ketchup 20g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2215.89 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasyc.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; suma cukrów prostych: 51.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sód: 2019.77 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 50g, Kisiel b/c 150g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыczyną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g, Sałata 30g, Sos vinegret 10g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 100g (ORZ, SEL),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2g (GLU), Ketchup 20g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2295.09 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasyc.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; suma cukrów prostych: 61.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sód: 2015.38 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыczyną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jaglana 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefór, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2199.01 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasyc.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; suma cukrów prostych: 64.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sód: 1306.25 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoścзыczyną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jaglana 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefór, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Mus owocowy 100g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2g (GLU), Ketchup 20g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2340.13 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasyc.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; suma cukrów prostych: 65.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; Sód: 1978.14 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-25 Jadłospis 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 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 100g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2211.10 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasyc.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; suma cukrów prostych: 71.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Sód: 1636.86 mg;

środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzuskowa		
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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie własnym 100g (GLU), Marchew gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2175.11 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasyc.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; suma cukrów prostych: 83.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; Sód: 1428.28 mg;

środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na warzywie jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Marchew gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1980.85 kcal; Białko ogółem: 71.52 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasyc.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sód: 1508.40 mg;

środa 2026-03-25 Jadłospis 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 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 130g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), 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]: 2002.08 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasyc.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g; Sód: 1429.07 mg;

środa 2026-03-25 Jadłospis 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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Marchew gotowana 150g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2130.66 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasyc.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; suma cukrów prostych: 86.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Sód: 1536.25 mg;

środa 2026-03-25 Jadłospis 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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie własnym 100g (GLU), Marchew gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2123.53 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasyc.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 288.68 g; suma cukrów prostych: 69.49 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g; Sód: 1490.34 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26 Jadłospis 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, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2118.16 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; suma cukrów prostych: 70.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; Sód: 2058.63 mg;

czwartek 2026-03-26	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wądobowa., trzuskowa	
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 (cukier 10g) 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 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2181.90 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; suma cukrów prostych: 68.90 g; Błonnik pokarmowy: 24.51 g; Sód: 2075.19 mg;

czwartek 2026-03-26	Jadłospis 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 (cukier 10g) 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 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.60 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 301.78 g; suma cukrów prostych: 56.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sód: 2050.19 mg;

czwartek 2026-03-26	Jadłospis 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, Papryka 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 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), 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]: 2216.84 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; suma cukrów prostych: 52.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Sód: 1995.20 mg;

czwartek 2026-03-26	Jadłospis 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 (cukier 10g) 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 gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2077.30 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; suma cukrów prostych: 79.65 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; Sód: 1964.16 mg;

czwartek 2026-03-26	Jadłospis 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 (cukier 10g) 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 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka drobiowa 80g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2171.52 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; suma cukrów prostych: 70.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; Sód: 2085.47 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

piątek 2026-03-27 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Ogórek świeży 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Biskwopty 5szt (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
---	---	---

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1933.07 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasyc.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 248.49 g; suma cukrów prostych: 50.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 1781.33 mg;

piątek 2026-03-27 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa

Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Marchew baby gotowana 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Biskwopty 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
--	---	---

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2070.29 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasyc.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 259.16 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.77 g; Sód: 1896.64 mg;

piątek 2026-03-27 Jadłospis 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 (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Biskwopty 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1929.70 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasyc.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 249.26 g; suma cukrów prostych: 41.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 1776.52 mg;

piątek 2026-03-27 Jadłospis 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), II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1szt (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1986.03 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasyc.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 263.76 g; suma cukrów prostych: 26.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; Sód: 1907.77 mg;

piątek 2026-03-27 Jadłospis 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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
--	---	---

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2046.92 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasyc.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; suma cukrów prostych: 54.73 g; Błonnik pokarmowy: 14.79 g; Sód: 1687.97 mg;

piątek 2026-03-27 Jadłospis 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 (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 110g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Biskwopty 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 80g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
---	--	---

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2077.85 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasyc.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 259.08 g; suma cukrów prostych: 54.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.77 g; Sód: 2003.61 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150g ,	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, Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2154.39 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasyc.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; suma cukrów prostych: 75.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 2393.42 mg;

sobota 2026-03-28	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Dynia pieczona z ziołami 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2277.32 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasyc.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; suma cukrów prostych: 79.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; Sód: 1989.37 mg;

sobota 2026-03-28	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Płatki i otręby pszenne na warzywie jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2037.14 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasyc.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 301.31 g; suma cukrów prostych: 63.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Sód: 2364.27 mg;

sobota 2026-03-28	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jablko pieczone (150g) 1szt,	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	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 , 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]: 2238.81 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasyc.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; suma cukrów prostych: 61.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sód: 2764.66 mg;

sobota 2026-03-28	Jadłospis 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 miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Dynia pieczona z ziołami 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2263.76 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasyc.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g; Sód: 1750.19 mg;

sobota 2026-03-28	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 80g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Dynia pieczona z ziołami 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 5g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2296.75 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasyc.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; suma cukrów prostych: 79.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; Sód: 2138.26 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy 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 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ciecierzycy z warzywami 40g (SEL), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.35 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; suma cukrów prostych: 60.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Sód: 1723.31 mg;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy 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 10g) 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 (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2142.48 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; suma cukrów prostych: 63.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.65 g; Sód: 1748.88 mg;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy 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 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g, Herbata (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1971.79 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; suma cukrów prostych: 48.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sód: 1904.41 mg;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Kisiel b/c 150g,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefaj, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, 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,
	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]: 2234.29 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; suma cukrów prostych: 53.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; Sód: 1943.77 mg;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, 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 10g) 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 (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2045.61 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; suma cukrów prostych: 63.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; Sód: 1507.95 mg;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy 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 10g) 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 (cukier 5g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2239.73 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; suma cukrów prostych: 60.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.60 g; Sód: 2068.39 mg;

Dietetyk
.....