

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Knedle z morelą 250g , Sos budyniowy 50g (MLE), Cynamon 0.5g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Biszkoty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2024.33 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasyc.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; suma cukrów prostych: 69.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Sód: 1589.29 mg;		
poniedziałek 2026-07-20Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Knedle z morelą 250g , Sos budyniowy 50g (MLE), Cynamon 0.5g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 50g (SEL), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Biszkoty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2162.92 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasyc.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; suma cukrów prostych: 71.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Sód: 1687.53 mg;		
poniedziałek 2026-07-20Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Knedle z morelą 250g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Biszkoty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1915.64 kcal; Białko ogółem: 63.12 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasyc.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 273.41 g; suma cukrów prostych: 51.13 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g; Sód: 1559.22 mg;		
poniedziałek 2026-07-20Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser biały 50g (MLE), Ogórek świeży 50g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Galaretki owocowa b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2129.85 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasyc.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; suma cukrów prostych: 43.80 g; Błonnik pokarmowy: 41.14 g; Sód: 1567.73 mg;		
poniedziałek 2026-07-20Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Knedle z morelą 250g , Cynamon 0.5g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Herbatniki 5szt (GLU, SOJ, MLE, S02),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1864.08 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasyc.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; suma cukrów prostych: 72.12 g; Błonnik pokarmowy: 16.18 g; Sód: 1699.98 mg;		
poniedziałek 2026-07-20Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 2szt , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Knedle z morelą 250g , Sos budyniowy 50g (MLE), Cynamon 0.5g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Ser biały 50g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Biszkoty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2288.20 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasyc.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; suma cukrów prostych: 69.29 g; Błonnik pokarmowy: 17.78 g; Sód: 1754.73 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 50g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2053.24 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasyc.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Sód: 1473.80 mg;		
wtorek 2026-07-21Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor bez skóry 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Budyń 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2074.21 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasyc.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; Sód: 1578.12 mg;		
wtorek 2026-07-21Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1981.28 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasyc.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; suma cukrów prostych: 49.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; Sód: 1414.39 mg;		
wtorek 2026-07-21Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 50g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2167.36 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasyc.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; suma cukrów prostych: 48.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.94 g; Sód: 1881.88 mg;		
wtorek 2026-07-21Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor bez skóry 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2038.34 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasyc.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; suma cukrów prostych: 68.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 1583.32 mg;		
wtorek 2026-07-21Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor bez skóry 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Budyń 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasyc.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 293.03 g; suma cukrów prostych: 64.12 g; Błonnik pokarmowy: 17.81 g; Sód: 1463.47 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Roszponka 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 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), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g , Dżem niskosłodzony 25g 1szt , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2199.52 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasyc.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; suma cukrów prostych: 91.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; Sód: 1675.19 mg;		
środa 2026-07-22Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , 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 , Dżem niskosłodzony 25g 1szt , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2226.88 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasyc.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; suma cukrów prostych: 93.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Sód: 1675.44 mg;		
środa 2026-07-22Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Roszponka 10g , Jogurt roślinny 150g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Dżem niskosłodzony 25g 1szt , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2144.02 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasyc.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; suma cukrów prostych: 81.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; Sód: 1798.24 mg;		
środa 2026-07-22Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g , Jogurt naturalny 150g (MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, 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 70g (MLE), Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2203.98 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasyc.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; suma cukrów prostych: 61.95 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Sód: 1784.97 mg;		
środa 2026-07-22Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , 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 , Dżem niskosłodzony 25g 1szt , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasyc.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; suma cukrów prostych: 90.05 g; Błonnik pokarmowy: 16.59 g; Sód: 1606.80 mg;		
środa 2026-07-22Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Dżem niskosłodzony 25g 1szt , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2266.48 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasyc.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; suma cukrów prostych: 94.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Sód: 1688.64 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g, Ogórek świeży 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z białej rzodkwi z majonezem 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml, Sos pomidorowy 100g (GLU),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 50g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1953.21 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasyc.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 258.98 g; suma cukrów prostych: 53.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 1480.52 mg;		
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 50g (MLE), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml, Sos pomidorowy 100g (GLU),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1975.32 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasyc.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 264.22 g; suma cukrów prostych: 57.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Sód: 1596.02 mg;		
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 300ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g, Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml, Ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 100g (GLU),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 50g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sałatka owocowa 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1902.75 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasyc.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 269.09 g; suma cukrów prostych: 51.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sód: 1660.79 mg;		
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g, Ogórek świeży 30g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z białej rzodkwi z majonezem 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 200ml, Ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 100g (GLU),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 50g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 120g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2110.48 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasyc.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 287.02 g; suma cukrów prostych: 35.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.43 g; Sód: 1601.59 mg;		
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 50g (MLE), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Szpinak duszony z sosem koperkowym 150g (GLU, SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1974.39 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasyc.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 259.24 g; suma cukrów prostych: 54.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; Sód: 1477.90 mg;		
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 50g (MLE), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml, Sos pomidorowy 100g (GLU),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2138.76 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasyc.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 270.83 g; suma cukrów prostych: 55.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Sód: 1735.74 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 2szt ,	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Roszponka 10g , Ogórek kiszony 50g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2436.71 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasyc.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; suma cukrów prostych: 81.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sód: 1609.85 mg;		
piątek 2026-07-24Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Pomidor bez skóry 40g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g , Marchew baby gotowana 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2142.64 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasyc.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; suma cukrów prostych: 71.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; Sód: 1352.84 mg;		
piątek 2026-07-24Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pasta z jarzyn gotowanych 80g (SEL), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1883.20 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasyc.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 1109.04 mg;		
piątek 2026-07-24Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Banan (120g) 2szt ,	Makaron razowy do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g , Ogórek kiszony 50g , Herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.30 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasyc.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; suma cukrów prostych: 66.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 1335.07 mg;		
piątek 2026-07-24Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Pomidor bez skóry 40g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g , Marchew baby gotowana 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2247.40 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasyc.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; suma cukrów prostych: 88.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g; Sód: 1318.66 mg;		
piątek 2026-07-24Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Pomidor bez skóry 40g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 80g (SOJ), Roszponka 10g , Marchew baby gotowana 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2278.04 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasyc.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; suma cukrów prostych: 77.85 g; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; Sód: 1314.44 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2124.33 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasyc.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; suma cukrów prostych: 60.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Sód: 2099.88 mg;		
sobota 2026-07-25Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plastrach 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 100g , 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), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2230.79 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasyc.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; suma cukrów prostych: 63.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sód: 2083.44 mg;		
sobota 2026-07-25Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 300ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2039.87 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasyc.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; suma cukrów prostych: 48.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; Sód: 1889.91 mg;		
sobota 2026-07-25Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2053.20 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasyc.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 282.58 g; suma cukrów prostych: 47.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2127.49 mg;		
sobota 2026-07-25Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Marchew gotowana w plastrach 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 100g , 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), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2012.35 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasyc.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; suma cukrów prostych: 60.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; Sód: 1720.10 mg;		
sobota 2026-07-25Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 4szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plastrach 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 100g , 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), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2486.57 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 97.70 g; Kw. tł. nasyc.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; suma cukrów prostych: 63.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; Sód: 2522.66 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-26Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki 200g , 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: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2145.89 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasyc.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 268.07 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 1612.40 mg;		
niedziela 2026-07-26Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, 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 grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki 200g , 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]: 2155.87 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasyc.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; suma cukrów prostych: 76.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Sód: 1609.59 mg;		
niedziela 2026-07-26Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pasta z jarzyn gotowanych 100g (SEL), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1942.39 kcal; Białko ogółem: 67.58 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasyc.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g; suma cukrów prostych: 45.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 1523.37 mg;		
niedziela 2026-07-26Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Kalafor gotowany na parze 150g , 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: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1979.03 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasyc.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; suma cukrów prostych: 57.38 g; Błonnik pokarmowy: 42.18 g; Sód: 1626.07 mg;		
niedziela 2026-07-26Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, 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 grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki 200g , 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]: 2074.82 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasyc.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; suma cukrów prostych: 76.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.24 g; Sód: 1374.74 mg;		
niedziela 2026-07-26Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, 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 grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g , Ziemniaki 200g , 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 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2182.95 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasyc.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 289.17 g; suma cukrów prostych: 66.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; Sód: 1503.86 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 40g (SEL), Sałata lodowa 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2113.20 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasyc.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; suma cukrów prostych: 84.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g; Sód: 1772.97 mg;

poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Sałata lodowa 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2138.41 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasyc.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; suma cukrów prostych: 56.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sód: 1782.50 mg;

poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Sałata lodowa 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 80g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka drobiowa luksusowa 60g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1841.92 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasyc.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 270.71 g; suma cukrów prostych: 38.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; Sód: 2023.55 mg;

poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Sałata lodowa 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 80g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2041.04 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasyc.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; suma cukrów prostych: 53.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.95 g; Sód: 1775.99 mg;

poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Sałata lodowa 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g , Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 30g , Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1997.00 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasyc.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 279.19 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Błonnik pokarmowy: 16.04 g; Sód: 1571.74 mg;

poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 160g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 80g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2381.04 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasyc.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; suma cukrów prostych: 58.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; Sód: 2094.43 mg;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-28Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony 50g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 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 drobiowa z warzywami 60g , Salata lodowa 20g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1991.39 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasyc.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 270.39 g; suma cukrów prostych: 55.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sód: 1785.24 mg;		
wtorek 2026-07-28Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 40g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , 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), Salata lodowa 20g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2053.87 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasyc.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sód: 1452.83 mg;		
wtorek 2026-07-28Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 40g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica drobiowa z warzywami 60g , Salata lodowa 20g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1906.67 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasyc.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; suma cukrów prostych: 40.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sód: 1482.10 mg;		
wtorek 2026-07-28Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony 50g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 60g , Salata lodowa 20g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2096.43 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasyc.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g; suma cukrów prostych: 44.05 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; Sód: 1842.81 mg;		
wtorek 2026-07-28Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 40g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , 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), Salata lodowa 20g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2034.03 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasyc.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 281.44 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Sód: 1377.10 mg;		
wtorek 2026-07-28Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 120g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 40g , Salata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 360g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 80g (SOJ, SEL), Salata lodowa 20g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2333.18 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasyc.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 289.32 g; suma cukrów prostych: 61.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sód: 1609.23 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2234.17 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasyc.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Sód: 1523.91 mg;		
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2357.32 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasyc.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; suma cukrów prostych: 76.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sód: 1521.03 mg;		
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Sok owocowo-warzynowy 200ml , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Poledwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2151.04 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasyc.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; suma cukrów prostych: 61.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sód: 1415.21 mg;		
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt naturalny 150g (MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Nektarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2384.17 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasyc.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; suma cukrów prostych: 70.24 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; Sód: 1629.62 mg;		
środa 2026-07-29 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), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt naturalny 1.5% tł. 150g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2365.75 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasyc.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; suma cukrów prostych: 74.23 g; Błonnik pokarmowy: 13.63 g; Sód: 1220.41 mg;		
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaflorowa 350ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2357.32 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasyc.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; suma cukrów prostych: 76.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sód: 1521.03 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pasztet z ciecierzycy 50g (GLU, JAJ), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Kapusta młoda duszona 80g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2142.44 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasyc.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 1849.86 mg;		
czwartek 2026-07-30Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plastrach 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasyc.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; suma cukrów prostych: 59.38 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; Sód: 2052.60 mg;		
czwartek 2026-07-30Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony (wersja bezmleczna) 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Kalaflor gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2059.61 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasyc.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; suma cukrów prostych: 41.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 2006.99 mg;		
czwartek 2026-07-30Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pasztet z ciecierzycy 50g (GLU, JAJ), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Kalaflor gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2109.24 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasyc.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; suma cukrów prostych: 43.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; Sód: 1692.24 mg;		
czwartek 2026-07-30Jadłospis 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), Marchew gotowana w plastrach 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Kalaflor gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2070.94 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasyc.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; suma cukrów prostych: 57.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Sód: 1688.58 mg;		
czwartek 2026-07-30Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plastrach 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2217.17 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasyc.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; suma cukrów prostych: 59.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; Sód: 1881.33 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31Jadłospis 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),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (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), Ser topiony 50g (MLE), Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1772.55 kcal; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasyc.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 211.07 g; suma cukrów prostych: 45.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; Sód: 1477.07 mg;		
piątek 2026-07-31Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1764.71 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasyc.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 222.28 g; suma cukrów prostych: 50.09 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; Sód: 1539.82 mg;		
piątek 2026-07-31Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Hummus 80g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1851.28 kcal; Białko ogółem: 58.37 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasyc.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 265.48 g; suma cukrów prostych: 33.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 1283.23 mg;		
piątek 2026-07-31Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2037.79 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasyc.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 274.66 g; suma cukrów prostych: 42.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.08 g; Sód: 1449.33 mg;		
piątek 2026-07-31Jadłospis 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),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1909.97 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasyc.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; suma cukrów prostych: 49.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.60 g; Sód: 1450.76 mg;		
piątek 2026-07-31Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Cukinia pieczona 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2054.82 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasyc.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 262.19 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Sód: 1643.93 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g , Sałata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml , Biskupki 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2294.12 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasyc.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; suma cukrów prostych: 56.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sód: 1267.83 mg;		
sobota 2026-08-01Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2296.98 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasyc.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; suma cukrów prostych: 61.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Sód: 1277.74 mg;		
sobota 2026-08-01Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g , Sałata (liść) 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml , Biskupki 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2020.92 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasyc.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; suma cukrów prostych: 42.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sód: 1495.73 mg;		
sobota 2026-08-01Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g , Sałata (liść) 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2315.38 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasyc.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; suma cukrów prostych: 49.32 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sód: 1352.78 mg;		
sobota 2026-08-01Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2089.05 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasyc.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; suma cukrów prostych: 59.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g; Sód: 1290.60 mg;		
sobota 2026-08-01Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2296.98 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasyc.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; suma cukrów prostych: 61.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Sód: 1277.74 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Salátka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z ogórka i marchewki z oliwą z oliwek 130g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosółu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Salata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1988.70 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasyc.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; suma cukrów prostych: 50.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Sód: 1784.40 mg;		
niedziela 2026-08-02Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Salátka 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 na parze 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosółu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2120.14 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasyc.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; suma cukrów prostych: 52.03 g; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; Sód: 1757.45 mg;		
niedziela 2026-08-02Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab benedyktyński 60g (SOJ), Salátka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z ogórka i marchewki z oliwą z oliwek 130g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosółu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka drobiowa luksusowa 60g , Salata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt roślinny 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1900.75 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasyc.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; suma cukrów prostych: 43.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Sód: 1772.95 mg;		
niedziela 2026-08-02Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Salátka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z ogórka i marchewki z oliwą z oliwek 130g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Makaron nitki do rosółu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Salata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2083.65 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasyc.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 291.14 g; suma cukrów prostych: 43.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g; Sód: 1872.16 mg;		
niedziela 2026-08-02Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Salátka jarzynowa z jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Rosół 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosółu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2107.01 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasyc.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 287.33 g; suma cukrów prostych: 52.70 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; Sód: 1751.06 mg;		
niedziela 2026-08-02Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Salátka 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 na parze 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Makaron nitki do rosółu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2168.98 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; suma cukrów prostych: 52.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; Sód: 1579.67 mg;		

Dietetyk

.....