

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-22Jadłospis 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, MLE), Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 50g (SEL), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), 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: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2011.39 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasyc.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; suma cukrów prostych: 63.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sód: 1618.59 mg;		
poniedziałek 2026-06-22Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), 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: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2135.29 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasyc.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 262.21 g; suma cukrów prostych: 65.76 g; Błonnik pokarmowy: 18.73 g; Sód: 1766.69 mg;		
poniedziałek 2026-06-22Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 50g (SEL), 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) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 50g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1996.84 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasyc.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 268.77 g; suma cukrów prostych: 38.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sód: 1663.78 mg;		
poniedziałek 2026-06-22Jadłospis 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, MLE), Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 50g (SEL), 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: Galarełka 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]: 2036.33 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasyc.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g; suma cukrów prostych: 44.22 g; Błonnik pokarmowy: 42.65 g; Sód: 1537.76 mg;		
poniedziałek 2026-06-22Jadłospis 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, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), 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]: 1940.84 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasyc.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 261.84 g; suma cukrów prostych: 66.12 g; Błonnik pokarmowy: 13.18 g; Sód: 1786.11 mg;		
poniedziałek 2026-06-22Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Jajko gotowane 2szt , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), 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: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2260.56 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasyc.: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 258.18 g; suma cukrów prostych: 63.11 g; Błonnik pokarmowy: 14.41 g; Sód: 1833.89 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-23Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorszem gotowanym z jajkiem i majonezem 100g (JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 50g , Mix sałat 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) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2083.94 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasyc.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; suma cukrów prostych: 72.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sód: 1451.82 mg;		
wtorek 2026-06-23Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Mix sałat 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 , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Budyń 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2054.93 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasyc.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; suma cukrów prostych: 69.73 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 1508.91 mg;		
wtorek 2026-06-23Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta z dorszem gotowanym z jajkiem i majonezem 100g (JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Mix sałat 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), Masło roślinne 15g , Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2049.17 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasyc.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 276.41 g; suma cukrów prostych: 48.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Sód: 1410.71 mg;		
wtorek 2026-06-23Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorszem gotowanym z jajkiem i majonezem 100g (JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 50g , Mix sałat 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 , Sałata (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 sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2202.03 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasyc.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; suma cukrów prostych: 48.49 g; Błonnik pokarmowy: 40.01 g; Sód: 1867.64 mg;		
wtorek 2026-06-23Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Mix sałat 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 , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2019.06 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasyc.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g; suma cukrów prostych: 69.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; Sód: 1552.96 mg;		
wtorek 2026-06-23Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorszem gotowanym z jajkiem i majonezem 100g (JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Mix sałat 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 , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Budyń 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2182.52 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasyc.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 284.80 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Błonnik pokarmowy: 16.88 g; Sód: 1449.23 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-24Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, 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), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2259.52 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasyc.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 333.99 g; suma cukrów prostych: 86.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 1719.24 mg;		
środa 2026-06-24Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jogurt owocowy 150g , Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, 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), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2373.02 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasyc.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; suma cukrów prostych: 87.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 1763.89 mg;		
środa 2026-06-24Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2227.72 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasyc.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; suma cukrów prostych: 73.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Sód: 1859.09 mg;		
środa 2026-06-24Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 150g (MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, 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), Roszponka 10g , 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]: 2407.23 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasyc.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; suma cukrów prostych: 62.47 g; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; Sód: 1874.12 mg;		
środa 2026-06-24Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, 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), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.13 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasyc.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; suma cukrów prostych: 84.67 g; Błonnik pokarmowy: 18.64 g; Sód: 1695.24 mg;		
środa 2026-06-24Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jogurt owocowy 150g , Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, 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), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2373.02 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasyc.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; suma cukrów prostych: 87.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 1763.89 mg;		

Dietetyk

.....

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-25	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, MLE), 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 kalarepy z marchewką, jabłkiem i olejem rzepakowym 130g, 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),	

czwartek 2026-06-25		Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połudwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), 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),	

czwartek 2026-06-25		
Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 300ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), 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), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor 50g , Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 120g (MLE),	

czwartek 2026-06-25			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), Poledwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), 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 kalarepy z marchewką, jabłkiem i olejem rzepakowym 130g, 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),	

czwartek 2026-06-25			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, MLE), 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 (czerwoną porzeczką, 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),			

czwartek 2026-06-25		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, MLE), 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 wielowowocowy (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),	

[illegible]

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-26Jadłospis 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: Śliwka (50g) 100g ,	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej 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]: 2259.51 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasyc.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; suma cukrów prostych: 54.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sód: 1610.03 mg;		
piątek 2026-06-26Jadłospis 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 z makaronem 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]: 2137.94 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasyc.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; suma cukrów prostych: 71.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; Sód: 1352.84 mg;		
piątek 2026-06-26Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 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 z makaronem 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 roślinne 15g , Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1915.70 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasyc.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 1127.34 mg;		
piątek 2026-06-26Jadłospis 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: Śliwka (50g) 100g ,	Makaron razowy do zupy 80g (GLU), Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 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]: 1952.80 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasyc.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 254.61 g; suma cukrów prostych: 38.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sód: 1335.24 mg;		
piątek 2026-06-26Jadłospis 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 z makaronem 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 2026-06-26Jadłospis 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 z makaronem 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 2026-06-27Jadłospis 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]: 2120.38 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasyc.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; Sód: 2141.73 mg;		
sobota 2026-06-27Jadłospis 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]: 2226.84 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasyc.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 306.53 g; suma cukrów prostych: 63.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Sód: 2125.28 mg;		
sobota 2026-06-27Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 300ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 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), Masło roślinne 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]: 2073.12 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasyc.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; suma cukrów prostych: 48.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; Sód: 1950.06 mg;		
sobota 2026-06-27Jadłospis 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]: 2049.25 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasyc.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; suma cukrów prostych: 48.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g; Sód: 2169.33 mg;		
sobota 2026-06-27Jadłospis 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]: 2010.24 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasyc.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Sód: 1770.61 mg;		
sobota 2026-06-27Jadłospis 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]: 2482.62 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasyc.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; suma cukrów prostych: 63.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sód: 2564.50 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-28Jadłospis 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]: 2151.47 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasyc.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 268.12 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 1627.10 mg;		
niedziela 2026-06-28Jadłospis 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), 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: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2270.79 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasyc.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 302.13 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; Sód: 1580.94 mg;		
niedziela 2026-06-28Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa 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 roślinne 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]: 1964.40 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasyc.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 275.06 g; suma cukrów prostych: 45.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 1573.09 mg;		
niedziela 2026-06-28Jadłospis 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), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Kalaflor 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]: 2093.95 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasyc.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 286.74 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.78 g; Sód: 1597.42 mg;		
niedziela 2026-06-28Jadłospis 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]: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasyc.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; suma cukrów prostych: 76.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.24 g; Sód: 1388.59 mg;		
niedziela 2026-06-28Jadłospis 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]: 2188.53 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasyc.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; suma cukrów prostych: 66.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; Sód: 1518.56 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-29 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, MLE, SEL), Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 40g (SEL), Sałata lodowa 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz ukraiński 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: Mandarynka 100g 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2097.91 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasyc.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; suma cukrów prostych: 88.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Sód: 1725.48 mg;

poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, 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: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2202.08 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasyc.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; suma cukrów prostych: 66.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sód: 1929.86 mg;

poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, 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), Masło roślinne 15g , Szynka drobiowa luksusowa 60g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1867.58 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasyc.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 273.95 g; suma cukrów prostych: 41.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 2136.03 mg;

poniedziałek 2026-06-29 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, MLE, SEL), Sałata lodowa 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz ukraiński 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: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2074.30 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasyc.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 288.26 g; suma cukrów prostych: 53.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Sód: 1783.23 mg;

poniedziałek 2026-06-29 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, MLE, SEL), Mix sałat 10g , 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), 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: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2100.41 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasyc.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; suma cukrów prostych: 48.84 g; Błonnik pokarmowy: 16.67 g; Sód: 1702.30 mg;

poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Mix sałat 10g , 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: Mandarynka 100g 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2368.30 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasyc.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; suma cukrów prostych: 61.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 2188.31 mg;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-30Jadłospis 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 , Mix салат 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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix салат 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]: 1985.80 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasyc.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 270.12 g; suma cukrów prostych: 55.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sód: 1748.39 mg;		
wtorek 2026-06-30Jadłospis 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 , Mix салат 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)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix салат 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]: 2053.81 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasyc.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; suma cukrów prostych: 59.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; Sód: 1453.24 mg;		
wtorek 2026-06-30Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 40g , Mix салат 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c	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)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix салат 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1919.67 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasyc.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 283.91 g; suma cukrów prostych: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sód: 1454.40 mg;		
wtorek 2026-06-30Jadłospis 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 , Mix салат 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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix салат 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2090.84 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasyc.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 282.42 g; suma cukrów prostych: 44.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.57 g; Sód: 1805.96 mg;		
wtorek 2026-06-30Jadłospis 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 , Mix салат 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)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix салат 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]: 2032.23 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasyc.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; suma cukrów prostych: 59.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; Sód: 1376.65 mg;		
wtorek 2026-06-30Jadłospis 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 , Mix салат 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)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 80g (SOJ, SEL), Mix салат 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]: 2333.12 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasyc.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; suma cukrów prostych: 61.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sód: 1609.64 mg;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-01Jadłospis 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), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2175.78 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasyc.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; suma cukrów prostych: 67.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sód: 1542.08 mg;

środa 2026-07-01Jadłospis 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), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica 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]: 2301.05 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasyc.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sód: 1538.28 mg;

środa 2026-07-01Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 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), Masło roślinne 15g , Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2187.85 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasyc.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g; suma cukrów prostych: 60.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 1435.28 mg;

środa 2026-07-01Jadłospis 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 razowy 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), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	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]: 2325.78 kcal; Białko ogółem: 130.24 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasyc.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; suma cukrów prostych: 69.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.28 g; Sód: 1647.79 mg;

środa 2026-07-01Jadłospis 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), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica 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]: 2307.75 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasyc.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; suma cukrów prostych: 74.27 g; Błonnik pokarmowy: 13.63 g; Sód: 1236.81 mg;

środa 2026-07-01Jadłospis 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), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica 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]: 2301.05 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasyc.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sód: 1538.28 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-02Jadłospis 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), Pasta z czerwonej fasoli 50g , Ogórek kiszony 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), Papryka 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2181.90 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasyc.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; suma cukrów prostych: 59.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; Sód: 2139.98 mg;		
czwartek 2026-07-02Jadłospis 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 , Kalafior 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 , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2251.25 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasyc.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; suma cukrów prostych: 59.37 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; Sód: 2053.58 mg;		
czwartek 2026-07-02Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 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 , Kalafior gotowany na parze 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2095.04 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasyc.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; suma cukrów prostych: 45.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; Sód: 2078.02 mg;		
czwartek 2026-07-02Jadłospis 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), Pasta z czerwonej fasoli 50g , Ogórek kiszony 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 , Kalafior 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), Papryka 40g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2091.86 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasyc.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; suma cukrów prostych: 39.82 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; Sód: 1983.61 mg;		
czwartek 2026-07-02Jadłospis 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), 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 , Kukinia gotowana 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 , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2068.63 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasyc.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Błonnik pokarmowy: 19.93 g; Sód: 1677.05 mg;		
czwartek 2026-07-02Jadłospis 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 , Kalafior 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 , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2219.15 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasyc.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; suma cukrów prostych: 59.38 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; Sód: 1882.30 mg;		

Dietetyk

.....

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-03		
Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Platki 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 kukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Mus jabłkowy 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), Ser topiony 50g (MLE), Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

piątek 2026-07-03		Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna	
Platki 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), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Mus jabłkowy 150g, Kompot wielowowocowy (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: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

piątek 2026-07-03	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa kukiniowa 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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Hummus 80g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

piątek 2026-07-03			Jadłospis dla diety: 5 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl.		
Piecząco 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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,		Piecząco razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,		Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),		Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wedliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

piątek 2026-07-03	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Platki 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 kukiniowa 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 wieloowocowy (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: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

piątek 2026-07-03	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Platki 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 kukiniowa 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 wieloowocowy (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 ,	

[illegible]

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-04Jadłospis 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 , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2339.12 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasyc.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; suma cukrów prostych: 56.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sód: 1301.83 mg;		
sobota 2026-07-04Jadłospis 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 50g , 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]: 2344.03 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasyc.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Sód: 1312.60 mg;		
sobota 2026-07-04Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 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), Masło roślinne 15g , Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2132.13 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasyc.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; suma cukrów prostych: 42.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sód: 1492.21 mg;		
sobota 2026-07-04Jadłospis 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: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 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]: 2365.66 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasyc.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 319.98 g; suma cukrów prostych: 52.44 g; Błonnik pokarmowy: 43.22 g; Sód: 1390.52 mg;		
sobota 2026-07-04Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , 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]: 2136.09 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasyc.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; suma cukrów prostych: 60.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sód: 1291.46 mg;		
sobota 2026-07-04Jadłospis 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 50g , 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]: 2344.03 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasyc.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Sód: 1312.60 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-05Jadłospis 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 30g (SOJ), Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 40g (SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	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), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2020.25 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasyc.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; suma cukrów prostych: 50.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 1474.00 mg;		
niedziela 2026-07-05Jadłospis dla diety: 5 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Twaróg 40g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	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), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasyc.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; suma cukrów prostych: 53.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; Sód: 1499.57 mg;		
niedziela 2026-07-05Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	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), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1948.87 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasyc.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 272.81 g; suma cukrów prostych: 38.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sód: 1462.96 mg;		
niedziela 2026-07-05Jadłospis 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 30g (SOJ), Twaróg 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	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) b/c 250ml , Makaron nitki do rosółu 80g (GLU, JAJ), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2096.44 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasyc.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; suma cukrów prostych: 44.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.54 g; Sód: 1573.75 mg;		
niedziela 2026-07-05Jadłospis 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 30g (SOJ), Twaróg 40g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	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), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2049.35 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasyc.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 287.27 g; suma cukrów prostych: 53.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g; Sód: 1449.86 mg;		
niedziela 2026-07-05Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Twaróg 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	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), Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2208.15 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasyc.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; suma cukrów prostych: 53.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; Sód: 1352.52 mg;		

Dietetyk

.....