

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz 50g (RYB), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek świeży 40g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 300g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2169.06 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasyc.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; suma cukrów prostych: 132.27 g; Sól: 4.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami 50g (JAJ, RYB, SEL), Twaróg chudy 40g (MLE), Cukinia pieczona 40g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 300g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2155.39 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasyc.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; suma cukrów prostych: 137.14 g; Sól: 3.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Paprykarz 50g (RYB), Ogórek świeży 40g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2032.83 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasyc.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 292.51 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Sól: 4.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz 50g (RYB), Twaróg chudy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1998.73 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasyc.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 268.62 g; suma cukrów prostych: 40.67 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami 50g (JAJ, RYB, SEL), Twaróg chudy 40g (MLE), Cukinia pieczona 40g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 300g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2155.39 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasyc.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; suma cukrów prostych: 137.14 g; Sól: 3.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g (JAJ, RYB, SEL), Twaróg chudy 40g (MLE), Cukinia pieczona 40g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 300g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Filet królewski z indyka 50g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2343.33 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasyc.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; suma cukrów prostych: 142.08 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2111.24 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasyc.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 300.78 g; suma cukrów prostych: 80.73 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 80g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2186.59 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasyc.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; suma cukrów prostych: 82.80 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Parówka drobiowa 1szt (GLU), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1973.34 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasyc.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 286.16 g; suma cukrów prostych: 69.23 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1952.70 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasyc.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 271.56 g; suma cukrów prostych: 47.32 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta 80g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2046.54 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasyc.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; suma cukrów prostych: 82.73 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 350ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 80g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 80g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2419.53 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasyc.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 308.69 g; suma cukrów prostych: 84.09 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem 60g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Barszcz wigilijny 300ml (GLU), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet z dorsza pieczony 80g (RYB), Salátka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml , Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE), Mandarynka 1szt ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2250.24 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasyc.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; suma cukrów prostych: 107.67 g; Sól: 4.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem 60g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Barszcz wigilijny 300ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Salátka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml , Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE), Mandarynka 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2328.73 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasyc.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; suma cukrów prostych: 109.24 g; Sól: 3.63 g; Błonnik pokarmowy: 17.26 g;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza manna na wywrze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Dżem 60g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Sos jarzynowy 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Barszcz wigilijny 300ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Salátka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml , Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE), Mandarynka 1szt ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2171.29 kcal; Białko ogółem: 59.26 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasyc.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; suma cukrów prostych: 95.04 g; Sól: 4.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 60g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Barszcz wigilijny 300ml (GLU), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Salátka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe niskosłodzone 50g (GLU, JAJ, MLE), Mandarynka 1szt ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200g ,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2089.73 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasyc.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; suma cukrów prostych: 84.02 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem 60g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Barszcz wigilijny 300ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Salátka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml , Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE), Mandarynka 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2328.73 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasyc.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; suma cukrów prostych: 109.24 g; Sól: 3.63 g; Błonnik pokarmowy: 17.26 g;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem 60g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Barszcz wigilijny 300ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Salátka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL), Herbata (cukier 10g) 250ml , Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE), Mandarynka 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2328.73 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasyc.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; suma cukrów prostych: 109.24 g; Sól: 3.63 g; Błonnik pokarmowy: 17.26 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 50g , Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2g ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2184.66 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasyc.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 269.74 g; suma cukrów prostych: 72.40 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 50g , Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 35g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2323.98 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasyc.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 299.39 g; suma cukrów prostych: 93.92 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Makaron na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 50g , Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2040.59 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasyc.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 260.95 g; suma cukrów prostych: 57.61 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 17.49 g;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 50g , Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 35g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Serek Bieluch naturalny 150g ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2137.45 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasyc.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 252.56 g; suma cukrów prostych: 51.91 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 50g , Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 35g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2337.54 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasyc.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; suma cukrów prostych: 93.92 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 50g , Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 35g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2272.39 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasyc.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g; suma cukrów prostych: 79.97 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 14.59 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g , Ziemniaki	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 300g ,	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2535.20 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 101.04 g; Kw. tł. nasyc.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; suma cukrów prostych: 87.69 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;		
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Sałata (liść) 10g , Dynia pieczona z ziołami 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2613.24 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 106.81 g; Kw. tł. nasyc.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; suma cukrów prostych: 87.09 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 300g ,	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2458.45 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 103.41 g; Kw. tł. nasyc.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; suma cukrów prostych: 67.24 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g;		
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłazniste 3szt ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2519.81 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kw. tł. nasyc.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; suma cukrów prostych: 31.30 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.48 g;		
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Sałata (liść) 10g , Dynia pieczona z ziołami 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2613.24 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 106.81 g; Kw. tł. nasyc.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; suma cukrów prostych: 87.09 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Makaron na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Cwikla z jabłkiem 50g , Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 35g (MLE), Schab benedyktynski 30g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2323.98 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasyc.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 299.39 g; suma cukrów prostych: 93.92 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g;		

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-27 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1756.92 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 43.71 g; Kw. tł. nasyc.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; suma cukrów prostych: 84.83 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g;

sobota 2025-12-27 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml ,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Mix sałat 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1878.52 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasyc.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 284.80 g; suma cukrów prostych: 87.55 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g;

sobota 2025-12-27 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1618.89 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasyc.: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 261.10 g; suma cukrów prostych: 68.95 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g;

sobota 2025-12-27 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami i brązowym ryżem 300g (SEL), 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), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1812.19 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasyc.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 258.08 g; suma cukrów prostych: 45.40 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.72 g;

sobota 2025-12-27 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml ,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Mix sałat 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1860.52 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasyc.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 284.80 g; suma cukrów prostych: 87.55 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g;

sobota 2025-12-27 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Mix sałat 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2020.62 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasyc.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; suma cukrów prostych: 80.90 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 17.16 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt , Sałata (liść) 10g , Ćwikła z chrzanem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Kotlet de volaille 90g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1939.26 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasyc.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; suma cukrów prostych: 58.43 g; Sól: 8.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt , Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.26 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasyc.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; suma cukrów prostych: 84.53 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.92 g;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt , Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1924.94 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasyc.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 282.73 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 g;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt , Sałata (liść) 10g , Ćwikła z chrzanem 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta 120g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2096.58 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasyc.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; suma cukrów prostych: 37.46 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt , Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.26 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasyc.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; suma cukrów prostych: 84.53 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.92 g;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jajko gotowane 1szt , Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2237.06 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasyc.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; suma cukrów prostych: 89.43 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.92 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Ogórek świeży 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2107.14 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasyc.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; suma cukrów prostych: 68.28 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Marchew gotowana 50g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2226.42 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasyc.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 299.13 g; suma cukrów prostych: 76.12 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Marchew gotowana 50g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Jajko gotowane 1szt , Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1991.08 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasyc.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; suma cukrów prostych: 71.20 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Ogórek świeży 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2151.30 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasyc.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 252.02 g; suma cukrów prostych: 31.94 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 80g (GLU, SOJ), Marchew gotowana 50g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2101.00 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasyc.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 291.74 g; suma cukrów prostych: 74.99 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Marchew gotowana 50g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 2szt , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasyc.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; suma cukrów prostych: 83.64 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40g , Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.80 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasyc.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 305.44 g; suma cukrów prostych: 72.44 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 50g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2307.78 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasyc.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; suma cukrów prostych: 84.77 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta z zielonego groszku 40g , Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 50g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2146.57 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasyc.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; suma cukrów prostych: 73.07 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki Colesław 80g (JAJ), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2200.50 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasyc.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; suma cukrów prostych: 39.48 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 50g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2093.24 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasyc.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; suma cukrów prostych: 84.32 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 100g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 100g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 50g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2332.78 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasyc.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; suma cukrów prostych: 85.07 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.54 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g , Dynia pieczona z ziołami 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 100g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Roszponka 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2142.01 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasyc.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 276.68 g; suma cukrów prostych: 63.66 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie własnym 100g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 100g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2271.25 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasyc.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; suma cukrów prostych: 92.06 g; Sól: 4.81 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g , Dynia pieczona z ziołami 50g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 100g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1965.40 kcal; Białko ogółem: 71.02 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasyc.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; suma cukrów prostych: 51.54 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g , Dynia pieczona z ziołami 50g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (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: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1938.56 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasyc.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; suma cukrów prostych: 43.60 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Marchew gotowana 150g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2173.16 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasyc.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; suma cukrów prostych: 96.71 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata lodowa 10g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie własnym 100g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 100g , Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2219.66 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasyc.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; suma cukrów prostych: 78.12 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.28 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 150g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2160.91 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasyc.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; suma cukrów prostych: 81.64 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plasterach 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 80g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2216.92 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasyc.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; suma cukrów prostych: 78.44 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.92 g;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plasterach 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 80g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2118.35 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasyc.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; suma cukrów prostych: 66.96 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Papryka 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 150g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2219.69 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasyc.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; suma cukrów prostych: 53.08 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 35.88 g;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plasterach 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki gotowane 150g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2111.12 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasyc.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; suma cukrów prostych: 88.85 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 80g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Marchew gotowana w plasterach 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 80g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka drobiowa 80g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2205.33 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasyc.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; suma cukrów prostych: 79.27 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1975.27 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasyc.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 258.89 g; suma cukrów prostych: 60.32 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2112.49 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasyc.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; suma cukrów prostych: 64.83 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1971.90 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasyc.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Ogórek świeży 40g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłazmiste 3szt ,	Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2109.83 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasyc.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; suma cukrów prostych: 26.51 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa na parze 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2089.12 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasyc.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; suma cukrów prostych: 64.86 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Mix sałat 10g , Marchew baby gotowana 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 110g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 100g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 80g , Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopiy 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2120.05 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasyc.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 269.48 g; suma cukrów prostych: 64.87 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2194.19 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasyc.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; suma cukrów prostych: 85.20 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Dynia pieczona z ziołami 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2325.29 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasyc.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; suma cukrów prostych: 91.14 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2076.94 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasyc.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; suma cukrów prostych: 73.40 g; Sól: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2238.71 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasyc.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 320.94 g; suma cukrów prostych: 61.32 g; Sól: 9.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g;

sobota 2026-01-03 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), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Dynia pieczona z ziołami 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2311.74 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasyc.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; suma cukrów prostych: 87.27 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 80g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Dynia pieczona z ziołami 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2344.72 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasyc.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; suma cukrów prostych: 91.14 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Sałatka jarzynowa z jajkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ciecierzycy z warzywami 40g (SEL), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2116.35 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasyc.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; suma cukrów prostych: 70.30 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2183.48 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasyc.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; suma cukrów prostych: 73.10 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 19.76 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2012.79 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasyc.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 291.77 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , 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 50g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.39 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasyc.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; suma cukrów prostych: 53.96 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 40g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2086.61 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasyc.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; suma cukrów prostych: 73.21 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 200g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Twaróg 40g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

