

Śniadanie

Obiad
Podwieczorek

Kolacja
Posiłek nocny

poniedziałek 2025-11-24

Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

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 2025-11-24

Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, watobowa., trzustkowa

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 2025-11-24

Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Bulka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g ,
Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g ,
Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt.

Podwieczorek: Galaretki owocowe 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 2025-11-24

Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

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 2025-11-24

Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

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 2025-11-24

Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Bulka 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;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25 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 2025-11-25 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 2025-11-25 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 2025-11-25 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 2025-11-25 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 2025-11-25 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),	

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

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;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-26 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), Galaretką drobiową 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: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2067.46 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasyc.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; suma cukrów prostych: 60.41 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g;

środa 2025-11-26 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), Galaretką drobiową 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]: 2223.53 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasyc.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; suma cukrów prostych: 75.77 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g;

środa 2025-11-26 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), 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: Śliwka (50g) 100g ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1951.41 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasyc.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; suma cukrów prostych: 63.33 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g;

środa 2025-11-26 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiową 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]: 2148.41 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasyc.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 251.33 g; suma cukrów prostych: 31.59 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g;

środa 2025-11-26 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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]: 2098.11 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasyc.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; suma cukrów prostych: 74.64 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;

środa 2025-11-26 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), 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]: 2350.36 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasyc.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; suma cukrów prostych: 83.29 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta 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;

czwartek 2025-11-27 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;

czwartek 2025-11-27 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;

czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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 gotowane 100g , 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;

czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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;

czwartek 2025-11-27 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),	

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

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;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Salata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Roszponka 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jablko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2006.52 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasyc.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 274.96 g; suma cukrów prostych: 82.82 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ), Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix salát z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2139.31 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasyc.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; suma cukrów prostych: 88.97 g; Sól: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), Salata (liść) 10g , Pomidor 40g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix salát z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Hummus 80g , Roszponka 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jablko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2008.82 kcal; Białko ogółem: 57.11 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasyc.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; suma cukrów prostych: 72.79 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Salata (2 liście) 20g , Pomidor 80g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , 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 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2176.57 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasyc.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Mix salát z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1956.89 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasyc.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; suma cukrów prostych: 87.72 g; Sól: 4.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Salata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix salát z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g , Cukinia pieczona 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2267.35 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasyc.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; suma cukrów prostych: 91.50 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 18.46 g;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-11-29 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), Paszтет drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ogórek świeży 40g , Mix sałat 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1847.72 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasyc.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; suma cukrów prostych: 84.89 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g;

sobota 2025-11-29 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 miódowa 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 2025-11-29 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 miódowa 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 2025-11-29 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 miódowa 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 2025-11-29 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 miódowa 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 2025-11-29 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 miódowa 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;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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]: 1979.48 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasyc.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 277.65 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g;

niedziela 2025-11-30 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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]: 2209.19 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasyc.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; suma cukrów prostych: 84.25 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.58 g;

niedziela 2025-11-30 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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]: 1976.87 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasyc.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; suma cukrów prostych: 53.84 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g;

niedziela 2025-11-30 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 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]: 2148.52 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasyc.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 251.76 g; suma cukrów prostych: 37.18 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g;

niedziela 2025-11-30 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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]: 2119.19 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasyc.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; suma cukrów prostych: 84.25 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.58 g;

niedziela 2025-11-30 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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]: 2288.99 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasyc.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 317.38 g; suma cukrów prostych: 89.15 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.58 g;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Jabłko (150g) 1szt ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Biskopity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2294.21 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasyc.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; suma cukrów prostych: 80.06 g; Sól: 4.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g;

poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	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: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Biskopity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2389.90 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasyc.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; suma cukrów prostych: 82.10 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g;

poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Jabłko (150g) 1szt ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Biskopity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2345.97 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasyc.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; suma cukrów prostych: 70.79 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g;

poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Twaróg 70g (MLE), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Jabłko (150g) 1szt ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 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]: 2326.41 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasyc.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; suma cukrów prostych: 52.71 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;

poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2166.75 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasyc.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; suma cukrów prostych: 88.96 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 15.50 g;

poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml , Jabłko pieczone (150g) 1szt ,	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: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Biskopity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2389.90 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasyc.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; suma cukrów prostych: 82.10 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-02 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), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 50g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Salata z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy 30g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2461.39 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kw. tł. nasyc.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g; suma cukrów prostych: 91.42 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g;

wtorek 2025-12-02 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), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pomidor 40g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 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 70g (MLE), Dżem truskawkowy 30g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2491.20 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasyc.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; suma cukrów prostych: 95.87 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;

wtorek 2025-12-02 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pomidor 40g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Salata z sosem vinegret 20g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 40g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2283.32 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 93.34 g; Kw. tł. nasyc.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 291.50 g; suma cukrów prostych: 67.20 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g;

wtorek 2025-12-02 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 50g , Kisiel b/c 150g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g , Salata z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g , Salata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 100g (ORZ, SEL),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2455.18 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 107.35 g; Kw. tł. nasyc.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 295.07 g; suma cukrów prostych: 77.40 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g;

wtorek 2025-12-02 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor 40g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 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 70g (MLE), Dżem truskawkowy 30g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2218.30 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasyc.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; suma cukrów prostych: 93.20 g; Sól: 3.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;

wtorek 2025-12-02 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pomidor 40g , Banan (120g) 0.5szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 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 70g (MLE), Dżem truskawkowy 30g , Salata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mus owocowy 100g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2491.20 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasyc.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; suma cukrów prostych: 95.87 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-03 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 2025-12-03 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 2025-12-03 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 2025-12-03 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 2025-12-03 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 2025-12-03 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;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04 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 2025-12-04 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 plasterkach 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 2025-12-04 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 plasterkach 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 2025-12-04 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 2025-12-04 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 plasterkach 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 2025-12-04 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 plasterkach 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;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-05 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: Biskopity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasyc.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 258.89 g; suma cukrów prostych: 60.32 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g;

piątek 2025-12-05 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: Biskopity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2106.64 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasyc.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; suma cukrów prostych: 64.83 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g;

piątek 2025-12-05 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 roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (liść) 10g , Rzodkiewka wiórki 40g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Biskopity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1966.05 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasyc.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g;

piątek 2025-12-05 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 wielozłaziste 3szt ,	Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2103.98 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasyc.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; suma cukrów prostych: 26.51 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g;

piątek 2025-12-05 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 2025-12-05 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: Biskopity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2112.91 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasyc.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 269.48 g; suma cukrów prostych: 64.87 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-06 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 2025-12-06 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzustkowa		
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 2025-12-06 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 2025-12-06 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 2025-12-06 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 2025-12-06 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;

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-07 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	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]: 2119.24 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasyc.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; suma cukrów prostych: 70.65 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g;

niedziela 2025-12-07 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]: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasyc.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; suma cukrów prostych: 73.45 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 20.06 g;

niedziela 2025-12-07 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]: 2015.68 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasyc.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; suma cukrów prostych: 59.27 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g;

niedziela 2025-12-07 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]: 2238.28 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasyc.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; suma cukrów prostych: 54.31 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g;

niedziela 2025-12-07 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]: 2089.50 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasyc.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; suma cukrów prostych: 73.56 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g;

niedziela 2025-12-07 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),	

II śniadania oraz podwieczorki dotyczą oddziałów ZOL, pediatria oraz diety niskowęglowodanowej

Dietetyk

.....