

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1944.91 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 238.58 g; suma cukrów prostych: 54.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; Sód: 1532.89 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2024.78 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 250.36 g; suma cukrów prostych: 58.61 g; Błonnik pokarmowy: 17.80 g; Sód: 1629.87 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2087.61 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 279.68 g; suma cukrów prostych: 36.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 1582.77 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretka owocowa bez cukru 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2143.76 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 297.97 g; suma cukrów prostych: 40.25 g; Błonnik pokarmowy: 41.37 g; Sód: 1653.28 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Białko jaja gotowanego 1szt (JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1998.97 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; suma cukrów prostych: 48.38 g; Błonnik pokarmowy: 17.94 g; Sód: 1678.47 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 40g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2086.87 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 247.74 g; suma cukrów prostych: 55.20 g; Błonnik pokarmowy: 15.99 g; Sód: 1675.14 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Gruszka 150g,	Zupa z czerwonej soczewicy i marchewki 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiową z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2208.57 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasyc.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; suma cukrów prostych: 73.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sód: 1256.18 mg;

wtorek 2026-05-26	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Dynia duszona 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Budyń 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2180.57 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasyc.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; suma cukrów prostych: 72.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sód: 1475.20 mg;

wtorek 2026-05-26	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Gruszka 150g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Dynia duszona 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2116.87 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasyc.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; suma cukrów prostych: 50.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Sód: 1354.18 mg;

wtorek 2026-05-26	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Zupa z czerwonej soczewicy i marchewki 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2365.86 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasyc.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; suma cukrów prostych: 49.22 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; Sód: 1668.16 mg;

wtorek 2026-05-26	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Dynia duszona 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2077.55 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasyc.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; suma cukrów prostych: 72.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Sód: 1531.35 mg;

wtorek 2026-05-26	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki 200g, Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Budyń 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2339.96 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasyc.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 297.07 g; suma cukrów prostych: 64.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.55 g; Sód: 1407.40 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

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

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 230g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2278.07 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasyc.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; suma cukrów prostych: 84.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; Sód: 1153.53 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna

Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jogurt owocowy 150g, Schab pieczony 30g (SOJ), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 230g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2391.57 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasyc.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Sód: 1198.18 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Schab pieczony 30g (SOJ), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 230g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2241.27 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasyc.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; suma cukrów prostych: 72.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Sód: 1284.58 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Jogurt naturalny 150g (MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 230g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 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: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2525.31 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasyc.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; suma cukrów prostych: 60.82 g; Błonnik pokarmowy: 40.94 g; Sód: 1335.49 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 230g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2194.54 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasyc.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; suma cukrów prostych: 83.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.12 g; Sód: 999.49 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jogurt owocowy 150g, Schab pieczony 60g (SOJ), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 230g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2453.70 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasyc.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; suma cukrów prostych: 86.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Sód: 1224.81 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g, Ogórek świeży 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kalarepy z marchewką, jabłkiem i olejem rzepakowym 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml, Sos pomidorowy 100g (GLU),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 50g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1950.17 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 263.24 g; suma cukrów prostych: 57.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 1437.75 mg;

czwartek 2026-05-28	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna	
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 50g (MLE), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml, Sos pomidorowy 100g (GLU),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2011.83 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 262.58 g; suma cukrów prostych: 56.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; Sód: 1556.43 mg;

czwartek 2026-05-28	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 300ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml, Ziemniaki 200g, Sos pomidorowy	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 50g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 120g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1938.45 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 260.20 g; suma cukrów prostych: 45.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sód: 1606.09 mg;

czwartek 2026-05-28	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g, Ogórek świeży 30g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kalarepy z marchewką, jabłkiem i olejem rzepakowym 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 200ml, Ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 100g (GLU),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 50g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 120g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2144.83 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; suma cukrów prostych: 39.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.68 g; Sód: 1559.27 mg;

czwartek 2026-05-28	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 50g (MLE), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Szpinak duszony z sosem koperkowym 150g (GLU, SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2005.92 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 258.97 g; suma cukrów prostych: 54.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; Sód: 1463.03 mg;

czwartek 2026-05-28	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 50g (MLE), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 200ml, Sos pomidorowy 100g (GLU),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2112.30 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 268.92 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Sód: 1664.05 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

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

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g, Salata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Roszponka 10g, Ogórek kiszony 50g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.58 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasyc.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; suma cukrów prostych: 53.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sód: 1638.11 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2086.29 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasyc.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; suma cukrów prostych: 70.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Sód: 1349.59 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z jarzyn gotowanych 80g (SEL), Pomidor 40g, Salata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g, Rzdokiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1907.24 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasyc.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 1132.36 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g, Ogórek kiszony 50g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1942.75 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasyc.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 251.45 g; suma cukrów prostych: 38.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sód: 1356.56 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2098.88 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasyc.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; suma cukrów prostych: 87.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; Sód: 1315.42 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 80g (SOJ), Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2221.02 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasyc.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; suma cukrów prostych: 76.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; Sód: 1306.17 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2120.38 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasyc.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; Sód: 2141.73 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2226.84 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasyc.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 306.53 g; suma cukrów prostych: 63.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Sód: 2125.28 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 300ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2073.12 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasyc.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; suma cukrów prostych: 48.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; Sód: 1950.06 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2049.25 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasyc.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g; suma cukrów prostych: 48.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g; Sód: 2169.33 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 80g, Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2011.17 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasyc.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 298.10 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Sód: 1774.93 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 4szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2482.62 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasyc.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 310.64 g; suma cukrów prostych: 63.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sód: 2564.50 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g, Ziemiaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2167.79 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasyc.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 268.08 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 1616.50 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jabłko gotowane (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g, Ziemiaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2287.11 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasyc.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g; suma cukrów prostych: 78.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; Sód: 1570.35 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dymia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g, Ziemiaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z jarzyn gotowanych 100g (SEL), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 100g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1980.71 kcal; Białko ogółem: 68.16 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasyc.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; suma cukrów prostych: 45.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 1562.49 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Kalaflor gotowany na parze 150g, Ziemiaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2091.07 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasyc.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.78 g; Sód: 1587.04 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jabłko gotowane (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g, Ziemiaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.78 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasyc.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; suma cukrów prostych: 76.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.24 g; Sód: 1378.20 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Jabłko gotowane (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 80g, Ziemiaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2204.84 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasyc.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; suma cukrów prostych: 66.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; Sód: 1507.97 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 40g (SEL), Sałata lodowa 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz ukraiński 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2056.72 kcal; Białko ogółem: 62.53 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; suma cukrów prostych: 88.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 1607.24 mg;

poniedziałek 2026-06-01	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 40g (MLE), Sałata lodowa 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2202.40 kcal; Białko ogółem: 71.28 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; suma cukrów prostych: 96.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; Sód: 1720.97 mg;

poniedziałek 2026-06-01	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Ryż na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Sałata lodowa 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka drobiowa luksusowawa 60g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1943.32 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 276.77 g; suma cukrów prostych: 40.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; Sód: 2280.43 mg;

poniedziałek 2026-06-01	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 40g (MLE), Sałata lodowa 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz ukraiński 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2164.16 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; suma cukrów prostych: 54.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; Sód: 1733.86 mg;

poniedziałek 2026-06-01	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 40g (MLE), Sałata lodowa 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2100.21 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; suma cukrów prostych: 50.08 g; Błonnik pokarmowy: 16.67 g; Sód: 1586.19 mg;

poniedziałek 2026-06-01	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 80g (MLE), Mix sałat 10g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 160g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 60g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2358.08 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 2177.92 mg;

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

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

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Papryka 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1955.56 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; suma cukrów prostych: 58.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; Sód: 1404.60 mg;

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2056.58 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; Sód: 1455.50 mg;

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1922.44 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g; suma cukrów prostych: 40.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sód: 1456.66 mg;

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Papryka 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko gotowane (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]: 2095.03 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; suma cukrów prostych: 47.10 g; Błonnik pokarmowy: 40.73 g; Sód: 1460.45 mg;

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2035.00 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; Sód: 1378.91 mg;

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i olejem rzepakowym 120g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 360g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 80g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2336.44 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; Sód: 1612.35 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

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

środa 2026-06-03 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2202.75 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; suma cukrów prostych: 67.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sód: 1509.32 mg;

środa 2026-06-03 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna

Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2325.37 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sód: 1518.71 mg;

środa 2026-06-03 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Sok owocowo-warzywny 200ml, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2212.32 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sód: 1398.12 mg;

środa 2026-06-03 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), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Jogurt naturalny 150g (MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2324.03 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Sód: 1613.20 mg;

środa 2026-06-03 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), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2305.25 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; suma cukrów prostych: 74.27 g; Błonnik pokarmowy: 13.63 g; Sód: 1232.41 mg;

środa 2026-06-03 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2325.37 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sód: 1518.71 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

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

czwartek 2026-06-04 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pasta z czerwonej fasoli 50g, Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Kapusta młoda duszona 80g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2203.79 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; suma cukrów prostych: 61.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sód: 2155.54 mg;

czwartek 2026-06-04 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plasterkach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Kalaflor gotowany na parze 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2251.95 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Błonnik pokarmowy: 20.36 g; Sód: 2070.81 mg;

czwartek 2026-06-04 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony (wersja bezmleczna) 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Kalaflor gotowany na parze 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2095.74 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 293.42 g; suma cukrów prostych: 48.31 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sód: 2095.26 mg;

czwartek 2026-06-04 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Pasta z czerwonej fasoli 50g, Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Kalaflor gotowany na parze 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe wielozłazniste 3szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2037.81 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 293.58 g; suma cukrów prostych: 31.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; Sód: 1991.05 mg;

czwartek 2026-06-04 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Marchew gotowana w plasterkach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2060.58 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; suma cukrów prostych: 62.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.35 g; Sód: 1665.58 mg;

czwartek 2026-06-04 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plasterkach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Kalaflor gotowany na parze 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2219.85 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; suma cukrów prostych: 62.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.66 g; Sód: 1899.54 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

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

piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Mus jabłkowy 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2221.48 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasyc.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; suma cukrów prostych: 81.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sód: 1369.37 mg;

piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna

Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Mus jabłkowy 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Herbata b/c 250ml,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2231.61 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasyc.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; suma cukrów prostych: 89.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Sód: 1601.49 mg;

piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Ryz na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Hummus 80g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1930.42 kcal; Białko ogółem: 59.89 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasyc.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; suma cukrów prostych: 39.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Sód: 1309.65 mg;

piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), II Śniadanie: Kisiel b/c 150g,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2173.68 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasyc.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; suma cukrów prostych: 56.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; Sód: 1479.71 mg;

piątek 2026-06-05 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 białek jaj z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Herbata b/c 250ml,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1951.91 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasyc.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 285.10 g; suma cukrów prostych: 55.82 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; Sód: 1626.88 mg;

piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Herbata b/c 250ml,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2062.60 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasyc.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 262.20 g; suma cukrów prostych: 57.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Sód: 1860.44 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-06 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml, Biskopki 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2348.09 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; suma cukrów prostych: 56.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; Sód: 1306.45 mg;

sobota 2026-06-06	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2353.00 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; suma cukrów prostych: 62.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 1317.22 mg;

sobota 2026-06-06	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml, Biskopki 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2136.10 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; suma cukrów prostych: 42.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sód: 1488.03 mg;

sobota 2026-06-06	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanaпка z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2412.03 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; suma cukrów prostych: 52.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.25 g; Sód: 1395.59 mg;

sobota 2026-06-06	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2131.09 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; suma cukrów prostych: 60.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sód: 1282.66 mg;

sobota 2026-06-06	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2353.00 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; suma cukrów prostych: 62.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 1317.22 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

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

niedziela 2026-06-07 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, Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 40g (SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml ,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1973.42 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasyc.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 280.68 g; suma cukrów prostych: 50.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 1586.96 mg;

niedziela 2026-06-07 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna

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

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2040.55 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasyc.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 284.54 g; suma cukrów prostych: 53.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Sód: 1612.53 mg;

niedziela 2026-06-07 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, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml ,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1869.86 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasyc.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; suma cukrów prostych: 39.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; Sód: 1689.93 mg;

niedziela 2026-06-07 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, Twaróg 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g, 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), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml ,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2087.01 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasyc.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; suma cukrów prostych: 44.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.45 g; Sód: 1687.15 mg;

niedziela 2026-06-07 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, Twaróg 40g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml ,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2002.52 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasyc.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; suma cukrów prostych: 53.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.29 g; Sód: 1562.81 mg;

niedziela 2026-06-07 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, Twaróg 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml ,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2129.14 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasyc.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; suma cukrów prostych: 53.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 1579.49 mg;

Dietetyk

.....