

Dietetyk

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-16 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Pieczeń myśliwska 30g, Serek kanapkowy 40g, Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml, Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g, Ziemniaki 200g, Mix sałat z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Galaretka drobiowa z warzywami 150g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Arbuz 150g,	Podwieczorek: Budyń 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2092.16 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasyc.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; suma cukrów prostych: 83.43 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g;

wtorek 2025-09-16 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pieczeń myśliwska 30g, Serek kanapkowy 40g, Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml, Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g, Ziemniaki 200g, Mix sałat z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Budyń 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2100.70 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasyc.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 299.64 g; suma cukrów prostych: 75.99 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 20.35 g;

wtorek 2025-09-16 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 30g, Serek kanapkowy 40g, Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml, Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g, Ziemniaki 200g, Mix sałat z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Galaretka drobiowa z warzywami 150g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Arbuz 150g,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2119.00 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasyc.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 3.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g;

wtorek 2025-09-16 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Pieczeń myśliwska 30g, Serek kanapkowy 40g, Pomidor 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml, Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g, Ziemniaki 200g, Mix sałat z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2204.88 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasyc.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; suma cukrów prostych: 43.78 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.13 g;

wtorek 2025-09-16 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Połędwica drobiowa 30g, Serek kanapkowy 40g, Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml, Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Dynia duszona 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2045.05 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasyc.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; suma cukrów prostych: 87.53 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g;

wtorek 2025-09-16 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pieczeń myśliwska 60g, Serek kanapkowy 40g, Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml, Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g, Ziemniaki 200g, Mix sałat z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml,	Podwieczorek: Budyń 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2333.47 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasyc.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; suma cukrów prostych: 78.72 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 18.51 g;

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-17Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Schab pieczony 30g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Solferino 350ml, Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Morela 100g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasyc.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; suma cukrów prostych: 86.05 g; Sól: 3.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;

środa 2025-09-17Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzustkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Schab pieczony 30g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Solferino 350ml, Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2358.33 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasyc.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; suma cukrów prostych: 106.04 g; Sól: 3.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g;

środa 2025-09-17Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Schab pieczony 30g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Solferino 350ml, Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Morela 100g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2106.51 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasyc.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; suma cukrów prostych: 73.54 g; Sól: 4.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g;

środa 2025-09-17Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki jaglane na mleku 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Sałata (liść) 10g, Jogurt naturalny 150g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Solferino 350ml, Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230g, 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, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, 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,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2412.26 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasyc.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; suma cukrów prostych: 60.88 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 40.13 g;

środa 2025-09-17Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jaglane na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Sałata (liść) 10g, Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, Schab pieczony 30g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Solferino 350ml, Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2184.68 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasyc.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; suma cukrów prostych: 104.09 g; Sól: 3.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g;

środa 2025-09-17Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Sałata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Schab pieczony 60g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Solferino 350ml, Potrawka jarzynowa z indykiem (mięso 80, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2420.46 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasyc.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; suma cukrów prostych: 106.04 g; Sól: 3.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g;

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-18 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Filet królewski z indyka 30g, Ser topiony 30g, Ogórek świeży 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g, Pulpet z indyka 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1995.79 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasyc.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; suma cukrów prostych: 82.38 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g;

czwartek 2025-09-18 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąتبowa., trzustkowa		
Zacierka na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Filet królewski z indyka 30g, Serek kanapkowy 50g, Cukinia pieczona 30g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g, Pulpet z indyka 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2038.27 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasyc.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; suma cukrów prostych: 84.89 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.50 g;

czwartek 2025-09-18 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 60g, Cukinia pieczona 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g, Pulpet z indyka 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Ziemniaki 200g,	Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 120g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.62 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasyc.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; suma cukrów prostych: 72.09 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g;

czwartek 2025-09-18 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Zacierka na mleku 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Filet królewski z indyka 30g, Ser topiony 30g, Ogórek świeży 30g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g, Pulpet z indyka 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Ziemniaki 200g,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 120g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2344.50 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasyc.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; suma cukrów prostych: 43.75 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 44.83 g;

czwartek 2025-09-18 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Zacierka na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Filet królewski z indyka 30g, Serek kanapkowy 50g, Cukinia pieczona 30g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g, Pulpet z indyka 90g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1983.12 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasyc.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; suma cukrów prostych: 83.94 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g;

czwartek 2025-09-18 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Filet królewski z indyka 60g, Serek kanapkowy 50g, Cukinia pieczona 30g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g, Pulpet z indyka 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2101.02 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasyc.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 292.70 g; suma cukrów prostych: 83.70 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-19 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 350g, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350ml, Filet z dorsza smażony 120g, Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Pasztet drobiowy 40g, Schab benedyktyński 30g, Roszponka 10g, Ogórek kiszony 50g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2341.13 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasyc.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; suma cukrów prostych: 81.94 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.20 g;		
piątek 2025-09-19 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki pszenne na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350ml, Filet z dorsza gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pasztet drobiowy 40g, Schab benedyktyński 30g, Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2165.49 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasyc.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; suma cukrów prostych: 89.22 g; Sól: 4.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g;		
piątek 2025-09-19 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350ml, Filet z dorsza gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Pasztet drobiowy 40g, Schab benedyktyński 30g, Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2082.34 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasyc.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; suma cukrów prostych: 72.57 g; Sól: 3.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g;		
piątek 2025-09-19 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki pszenne na mleku 350g, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350ml, Filet z dorsza gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty z olejem 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Pasztet drobiowy 40g, Schab benedyktyński 30g, Roszponka 10g, Ogórek kiszony 50g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g,	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2023.58 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasyc.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 267.55 g; suma cukrów prostych: 47.75 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g;		
piątek 2025-09-19 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki pszenne na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350ml, Filet z dorsza gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pasztet drobiowy 40g, Schab benedyktyński 30g, Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2182.88 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasyc.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; suma cukrów prostych: 107.36 g; Sól: 4.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g;		
piątek 2025-09-19 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z makaronem 350ml, Filet z dorsza gotowany na parze 80g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pasztet drobiowy 40g, Schab benedyktyński 30g, Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2264.00 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasyc.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; suma cukrów prostych: 95.52 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-20 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Parówkowa 1szt, Ketchup 20g, Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa marchewkowa 350ml, Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Arbuz 100g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2224.88 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasyc.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; suma cukrów prostych: 67.30 g; Sól: 8.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g;

sobota 2025-09-20 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Parówkowa 1szt, Ketchup 20g, Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa marchewkowa 350ml, Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2422.34 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasyc.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; suma cukrów prostych: 84.23 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g;

sobota 2025-09-20 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Parówkowa 1szt, Ketchup 20g, Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Zupa marchewkowa 350ml, Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Arbuz 100g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2200.68 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasyc.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; suma cukrów prostych: 55.48 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g;

sobota 2025-09-20 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Parówkowa 1szt, Ketchup 20g, Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Zupa marchewkowa 350ml, Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2164.94 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasyc.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 282.27 g; suma cukrów prostych: 48.90 g; Sól: 10.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.28 g;

sobota 2025-09-20 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa marchewkowa 350ml, Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2173.21 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasyc.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; suma cukrów prostych: 81.81 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g;

sobota 2025-09-20 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Parówkowa 2szt, Ketchup 20g, Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa marchewkowa 350ml, Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g, Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2711.57 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 115.59 g; Kw. tł. nasyc.: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; suma cukrów prostych: 84.23 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g;

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-21 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Szynkowa extra 60g, Sałata lodowa 10g, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa grysikowa 350ml, Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g, Buraczki wiórki z natką i olejem 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Ser żółty 50g, Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2140.42 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasyc.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; suma cukrów prostych: 75.17 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g;		
niedziela 2025-09-21 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynkowa extra 60g, Sałata lodowa 10g, Jabłko gotowane (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa grysikowa 350ml, Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g, Buraczki wiórki z natką i olejem 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2258.76 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasyc.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; suma cukrów prostych: 98.66 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g;		
niedziela 2025-09-21 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Szynkowa extra 60g, Sałata lodowa 10g, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Zupa grysikowa 350ml, Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g, Buraczki wiórki z natką i olejem 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Pasta warzywna 100g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1944.43 kcal; Białko ogółem: 60.08 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasyc.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; suma cukrów prostych: 63.13 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g;		
niedziela 2025-09-21 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynkowa extra 60g, Sałata lodowa 10g, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Zupa grysikowa 350ml, Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g, Kalafior gotowany na parze 150g, Ziemniaki 200g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1978.40 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasyc.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; suma cukrów prostych: 65.05 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 43.94 g;		
niedziela 2025-09-21 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynkowa extra 60g, Sałata lodowa 10g, Jabłko gotowane (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa grysikowa 350ml, Udziec drobiowy gotowany 140g, Buraczki wiórki z natką 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2158.18 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasyc.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; suma cukrów prostych: 96.63 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g;		
niedziela 2025-09-21 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynkowa extra 60g, Sałata lodowa 10g, Jabłko gotowane (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa grysikowa 350ml, Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g, Buraczki wiórki z natką i olejem 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2267.51 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasyc.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 310.55 g; suma cukrów prostych: 86.82 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g;		

Dietetyk

.....

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-22 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Kiełbasa krakowska sucha 60g, Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml, Klopsiki z soczewicy z warzywami 90g, Sałatka z ogórka kiszzonego 130g, Ziemniaki 200g, Kompot wielowarzykowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Szynka królewicka 30g, Serek kanapkowy 40g, Sałata (liść) 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Morela 100g,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

poniedziałek 2025-09-22		Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzustkowa
Ryż na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Kielbasa krakowska sucha 60g, Mix салат 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350ml, Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 90g, Sałatka z ogórka kiszzonego 130g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka królewicka 30g, Serek kanapkowy 40g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Morela 100g,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	

poniedziałek 2025-09-22		Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Ryż na wywarze jarzynowym 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 60g, Mix sałat 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Zupa z białych warzyw z zieleńią 350ml, Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 90g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Szynka królewicka 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,	
II Śniadanie: Morela 100g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,		

poniedziałek 2025-09-22	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Ryż na mleku 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Kielbasa krakowska sucha 60g, Mix салат 10g, Papryka 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350ml, Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 90g, Sałatka z ogórka kiszzonego 130g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka królewicka 30g, Serek kanapkowy 40g, Sałata (liść) 10g, Ogórek świeży 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g,	Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,

poniedziałek 2025-09-22		Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Ryż na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miódowa z indyka 60g, Mix sałat 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa z białych warzyw z zieleniną 350ml, Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 90g, Dynia pieczona z ziołami 150g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka królewicka 30g, Serek kanapkowy 40g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,	
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,		

poniedziałek 2025-09-22		Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Ryż na mleku 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Kielbasa krakowska sucha 60g, Mix салат 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa z białych warzyw z zieleciną 350ml, Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 90g, Sałatka z ogórka kiszzonego 130g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka królewicka 60g, Serek kanapkowy 40g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,	
II Śniadanie: Morela 100g,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2194.04 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasyc.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; suma cukrów prostych: 62.05 g; Sól: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 18.07 g;

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-23 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku 350g, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 40g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml, Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jablko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2071.45 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasyc.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; suma cukrów prostych: 75.97 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g;

wtorek 2025-09-23 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Kasza jaglana na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml, Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2146.33 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasyc.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; suma cukrów prostych: 78.49 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g;

wtorek 2025-09-23 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml, Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jablko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2002.94 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasyc.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 298.59 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g;

wtorek 2025-09-23 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza jaglana na mleku 350g, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 50g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml, Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g, Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2112.35 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasyc.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; suma cukrów prostych: 45.64 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 38.52 g;

wtorek 2025-09-23 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza jaglana na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml, Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2082.71 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasyc.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; suma cukrów prostych: 78.49 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g;

wtorek 2025-09-23 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jaglana na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Twaróg 40g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml, Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g, Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jablko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2176.28 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasyc.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; suma cukrów prostych: 78.56 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g;

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-24Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Schab pieczony 60g, Salata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Kalafiorowa 350ml, Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wieprzowo-wołowe 80g) 240g, Makaron pszenny świderki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg chudy 40g, Polędwica drobiowa 30g, Salata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka 100g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2208.63 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasyc.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 310.11 g; suma cukrów prostych: 76.19 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g;

środa 2025-09-24Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Schab pieczony 60g, Salata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Kalafiorowa 350ml, Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wieprzowo-wołowe 80g) 240g, Makaron pszenny świderki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg chudy 40g, Polędwica drobiowa 30g, Salata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2405.07 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasyc.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; suma cukrów prostych: 96.18 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g;

środa 2025-09-24Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Schab pieczony 60g, Salata (liść) 10g, Sok owocowo-warzywny 200ml, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Kalafiorowa 350ml, Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wieprzowo-wołowe 80g) 240g, Makaron pszenny świderki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g, Salata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka 100g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2218.20 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasyc.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; suma cukrów prostych: 75.14 g; Sól: 4.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g;

środa 2025-09-24Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Schab pieczony 60g, Salata (liść) 10g, Jogurt naturalny 150g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Kalafiorowa 350ml, Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wieprzowo-wołowe 80g) 240g, Makaron razowy świderki 200g, Surówka z selera z natką pietruszki 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg chudy 40g, Polędwica drobiowa 30g, Salata (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 salata (10g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2431.03 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasyc.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; suma cukrów prostych: 61.00 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g;

środa 2025-09-24Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Schab pieczony 60g, Salata (liść) 10g, Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Kalafiorowa 350ml, Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wieprzowo-wołowe 80g) 240g, Makaron pszenny świderki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg chudy 40g, Polędwica drobiowa 30g, Salata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2384.95 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasyc.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; suma cukrów prostych: 94.23 g; Sól: 4.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;

środa 2025-09-24Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Schab pieczony 60g, Salata (liść) 10g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Kalafiorowa 350ml, Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mięso wieprzowo-wołowe 80g) 240g, Makaron pszenny świderki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg chudy 40g, Polędwica drobiowa 30g, Salata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2405.07 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasyc.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; suma cukrów prostych: 96.18 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g;

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-25Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 350g, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Parówka drobiowa 1szt, Ketchup 20g, Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml, Kotlet pożarski drobiowy 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Papryka 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2297.65 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasyc.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; suma cukrów prostych: 78.91 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g;

czwartek 2025-09-25Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Kasza kuskus na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Parówka drobiowa 1szt, Ketchup 20g, Marchew gotowana w plasterkach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml, Kotlet pożarski drobiowy 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 100g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2413.04 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 84.49 g; Kw. tł. nasyc.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; suma cukrów prostych: 82.06 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g;

czwartek 2025-09-25Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Parówka drobiowa 1szt, Ketchup 20g, Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml, Kotlet pożarski drobiowy 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Papryka 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2291.15 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasyc.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; suma cukrów prostych: 68.53 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g;

czwartek 2025-09-25Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza kuskus na mleku 350g, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Parówka drobiowa 1szt, Ketchup 20g, Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml, Kotlet pożarski drobiowy 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 80g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Papryka 40g, Salata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2206.12 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasyc.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; suma cukrów prostych: 38.32 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g;

czwartek 2025-09-25Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza kuskus na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Polędwica sopocka 60g, Marchew gotowana w plasterkach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml, Kotlet pożarski drobiowy 90g, Ziemniaki 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2247.77 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasyc.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 328.33 g; suma cukrów prostych: 82.27 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g;

czwartek 2025-09-25Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza kuskus na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Parówka drobiowa 2szt, Ketchup 20g, Marchew gotowana w plasterkach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml, Kotlet pożarski drobiowy 90g, Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 100g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2541.89 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasyc.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; suma cukrów prostych: 82.14 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g;

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-26 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g, Pieczywo pszenne 75g, Pieczywo razowe 25g, Masło 82% tł. 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 50g, Ser żółty 30g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml, Naleśniki z serem 2szt, Mus jabłkowy 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Ser topiony 50g, Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Arbuz 100g,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2190.40 kcal; Białko ogółem: 62.59 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasyc.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; suma cukrów prostych: 169.35 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g;		
piątek 2025-09-26 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml, Naleśniki z serem 2szt, Mus jabłkowy 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.92 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasyc.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; suma cukrów prostych: 180.39 g; Sól: 3.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g;		
piątek 2025-09-26 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 80g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml, Filet z dorsza gotowany na parze 90g, Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło roślinne 15g, Hummus 80g, Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2012.89 kcal; Białko ogółem: 58.90 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasyc.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; suma cukrów prostych: 73.99 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g;		
piątek 2025-09-26 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 50g, Ser żółty 30g, Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml, Płatki ryżowe na mleku 350g,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml, Filet z dorsza gotowany na parze 90g, Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2074.35 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasyc.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; suma cukrów prostych: 57.13 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.65 g;		
piątek 2025-09-26 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki ryżowe na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml, Filet z dorsza gotowany na parze 90g, Ziemniaki 200g, Warzywa na parze 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1950.37 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasyc.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; suma cukrów prostych: 89.95 g; Sól: 3.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g;		
piątek 2025-09-26 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml, Filet z dorsza gotowany na parze 90g, Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twaróg 70g, Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2169.06 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasyc.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 282.63 g; suma cukrów prostych: 91.38 g; Sól: 4.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.27 g;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g, Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Pieczeń myśliwska 60g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml, Pulpet z indyka 90g, Sos pietruszkowy 100g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Twarożek z koperkiem 100g, Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml, Biskopity 5szt,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2442.34 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasyc.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; suma cukrów prostych: 75.54 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g;

sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki owsiane na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pieczeń myśliwska 60g, Pomidor bez skóry 50g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml, Pulpet z indyka 90g, Sos pietruszkowy 100g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twarożek z koperkiem 100g, Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2447.25 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasyc.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; suma cukrów prostych: 81.42 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g;

sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml, Pulpet z indyka 90g, Sos pietruszkowy 100g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g, Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml, Biskopity 5szt,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzynowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2230.73 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasyc.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; suma cukrów prostych: 61.94 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;

sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki owsiane na mleku 350g, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Pieczeń myśliwska 60g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml, Pulpet z indyka 90g, Sos pietruszkowy 100g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Twarożek z koperkiem 100g, Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2425.80 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasyc.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; suma cukrów prostych: 51.70 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 43.15 g;

sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki owsiane na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Polędwica drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 50g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml, Pulpet z indyka 90g, Sos pietruszkowy 100g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twarożek z koperkiem 100g, Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2230.13 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasyc.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; suma cukrów prostych: 80.26 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g;

sobota 2025-09-27 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Pieczeń myśliwska 60g, Pomidor bez skóry 50g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml, Pulpet z indyka 90g, Sos pietruszkowy 100g, Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Twarożek z koperkiem 100g, Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2447.25 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasyc.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; suma cukrów prostych: 81.42 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE – PROGRAM DOBRY POSIŁEK		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-28Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Pieczywo pszenne 75g, Pieczywo razowe 25g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 40g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Rosół z makaronem 350ml, Filet drobiowy na parze 80g, Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 50g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1979.82 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasyc.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; suma cukrów prostych: 67.96 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g;		
niedziela 2025-09-28Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Rosół z makaronem 350ml, Filet drobiowy na parze 80g, Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 50g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2046.95 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasyc.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 17.45 g;		
niedziela 2025-09-28Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml, Bułka wrocławska 100g, Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml,	Rosół z makaronem 350ml, Filet drobiowy na parze 80g, Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g, Pieczywo razowe 50g, Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1973.99 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasyc.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g;		
niedziela 2025-09-28Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 50g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml,	Rosół z makaronem 350ml, Filet drobiowy na parze 80g, Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2071.51 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasyc.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; suma cukrów prostych: 50.31 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g;		
niedziela 2025-09-28Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g, Sałatka jarzynowa z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Rosół z makaronem 350ml, Filet drobiowy na parze 80g, Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 50g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2007.86 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasyc.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 292.24 g; suma cukrów prostych: 70.65 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 17.45 g;		
niedziela 2025-09-28Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g, Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Twaróg 50g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml,	Rosół z makaronem 350ml, Filet drobiowy na parze 80g, Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 50g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g, Masło 82% tł. 15g, Szynka miodowa z indyka 60g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2135.54 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasyc.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; suma cukrów prostych: 71.23 g; Sól: 8.72 g; Błonnik pokarmowy: 17.45 g;		

Dietetyk

.....