Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-02	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Pasta z ciecierzycy z warzywami 50g (SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek topiony 50g (MLE), Rzodkiewka plastry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2311.05 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasyc.: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 286.07 g; suma cukrów prostych: 97.76 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g;

poniedziałek 2026-02-02	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2352.14 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasyc.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; suma cukrów prostych: 100.29 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g;

poniedziałek 2026-02-02	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Pasta z ciecierzycy z warzywami 50g (SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka plastry 50g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2113.01 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasyc.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; suma cukrów prostych: 71.87 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 44.64 g;

poniedziałek 2026-02-02	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z białka jaja gotowanego 1szt (JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Banan (120g) 1szt ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2476.86 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasyc.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; suma cukrów prostych: 112.84 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g;

poniedziałek 2026-02-02	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki ryżowe na mleku papka 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Cukinia pieczona zmiksowana z pomidorem 150g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) zmiksowana 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60g , Puree z selera 80g (SEL), Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2397.78 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasyc.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; suma cukrów prostych: 102.72 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g;

Dietetyk

Marta Błaszak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-03	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Ćwikła z chrzanem 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Jabłko (150g) 1szt , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i sałatą 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2503.61 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasyc.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; suma cukrów prostych: 79.76 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g;

wtorek 2026-02-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i sałatą 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2500.38 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasyc.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g; suma cukrów prostych: 83.18 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g;

wtorek 2026-02-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z chrzanem 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i sałatą 1szt (GLU, MLE), Otręby pszenne 2g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2115.87 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasyc.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; suma cukrów prostych: 41.31 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 48.08 g;

wtorek 2026-02-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Budyń 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i sałatą 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2558.75 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasyc.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; suma cukrów prostych: 91.64 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g;

wtorek 2026-02-03	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na mleku zmiksowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) zmiksowany 240g (SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml , Mus jabłkowy 100g ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i sałatą 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2625.19 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasyc.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; suma cukrów prostych: 121.97 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g;

Dietetyk

Marta Bieszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-04	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (JAJ, RYB, SEL), Papryka 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ogórek kiszony 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Galaretka owocowa 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2399.63 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasyc.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; suma cukrów prostych: 64.11 g; Sól: 9.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g;

środa 2026-02-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Galaretka owocowa 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2538.52 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasyc.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; suma cukrów prostych: 73.82 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;

środa 2026-02-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (RYB, SEL), Papryka 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2322.68 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasyc.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; suma cukrów prostych: 61.07 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 41.67 g;

środa 2026-02-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (RYB, SEL), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Posiłek nocny: Galaretka owocowa 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2539.44 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasyc.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; suma cukrów prostych: 87.25 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g;

środa 2026-02-04	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) zmiksowaane 230g (SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Mus jabłkowy 150g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2746.29 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasyc.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; suma cukrów prostych: 129.25 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g;

Dietetyk

Marta Błaszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-05	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Ziemniaki 200g , Gołąbek 200g , Sos koperkowy 100g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2177.56 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasyc.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; suma cukrów prostych: 70.04 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;

czwartek 2026-02-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2477.55 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasyc.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; suma cukrów prostych: 75.46 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g;

czwartek 2026-02-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2173.64 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasyc.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; suma cukrów prostych: 49.62 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 42.33 g;

czwartek 2026-02-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Pasta jajeczna z białek jaj 50g (JAJ), Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Banan (120g) 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2498.79 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasyc.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 378.22 g; suma cukrów prostych: 102.65 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g;

czwartek 2026-02-05	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Zacierka na mleku zmiksowana 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Pomidor zmiksowany 150g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z indyka zmiksowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60g , Puree z brokuła 150g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2246.17 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasyc.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; suma cukrów prostych: 107.30 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 16.60 g;

Dietetyk

Marta Błaszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-06	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Ciastka maślane 3szt (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2522.67 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; suma cukrów prostych: 80.47 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g;

piątek 2026-02-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Ciastka maślane 3szt (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2296.28 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasyc.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; suma cukrów prostych: 86.58 g; Sól: 4.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g;

piątek 2026-02-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 50g , Jabłko (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2052.08 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasyc.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; suma cukrów prostych: 57.34 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g;

piątek 2026-02-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Ciastka maślane 3szt (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2421.19 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasyc.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; suma cukrów prostych: 105.82 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;

piątek 2026-02-06	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki pszenne na mleku zmiksowane 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg zmiksowany z dżemem 70g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Pasta z morszczuka 80g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński zmiksowany 60g (SOJ), Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2398.20 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasyc.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; suma cukrów prostych: 93.24 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g;

Dietetyk

Marta Błaszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-07	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ćwikła z chrzanem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Kanapka z serkiem kanapkowym i ogórkiem 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2714.82 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 112.06 g; Kw. tł. nasyc.: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; suma cukrów prostych: 67.11 g; Sól: 8.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g;

sobota 2026-02-07	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2802.62 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 111.32 g; Kw. tł. nasyc.: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; suma cukrów prostych: 89.23 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g;

sobota 2026-02-07	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Papryka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Kanapka z serkiem kanapkowym i ogórkiem 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2693.05 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 118.18 g; Kw. tł. nasyc.: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; suma cukrów prostych: 30.47 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 47.11 g;

sobota 2026-02-07	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z serkiem kanapkowym i ogórkiem 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2859.62 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kw. tł. nasyc.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 399.26 g; suma cukrów prostych: 88.35 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g;

sobota 2026-02-07	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana zmiksowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Buraki gotowane puree 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z serkiem kanapkowym i ogórkiem 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2716.87 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasyc.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; suma cukrów prostych: 97.08 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;

Dietetyk

Marta Błaszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-08	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2294.18 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasyc.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 333.99 g; suma cukrów prostych: 80.28 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g;

niedziela 2026-02-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2349.85 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasyc.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; suma cukrów prostych: 83.10 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g;

niedziela 2026-02-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2184.85 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasyc.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; suma cukrów prostych: 55.39 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 51.10 g;

niedziela 2026-02-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2587.60 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasyc.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; suma cukrów prostych: 104.19 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g;

niedziela 2026-02-08	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki żytnie na mleku zmiksowane 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona puree 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) zmiksowane 240g (GLU), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki wiórki z natką i olejem zmiksowane 150g , Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2825.08 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasyc.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 398.21 g; suma cukrów prostych: 145.37 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;

Dietetyk

Marta Błaszczel

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-09	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100g (JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Krokiety z kapustą 300g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2823.29 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 115.18 g; Kw. tł. nasyc.: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 363.78 g; suma cukrów prostych: 75.65 g; Sól: 11.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g;

poniedziałek 2026-02-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sałata z jogurtem 80g (MLE), Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2266.70 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasyc.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; suma cukrów prostych: 67.84 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g;

poniedziałek 2026-02-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 50g (RYB, SEL), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Ogórek kiszony 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1831.76 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasyc.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 278.02 g; suma cukrów prostych: 30.68 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g;

poniedziałek 2026-02-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sałata z jogurtem 80g (MLE), Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2429.92 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasyc.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 375.67 g; suma cukrów prostych: 85.71 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g;

poniedziałek 2026-02-09	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Ryż na mleku zmiksowany 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100g (JAJ, RYB, SEL), Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) zmiksowany 100g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka zmiksowana 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2494.86 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasyc.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; suma cukrów prostych: 104.65 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g;

Dietetyk

Marta Blaszak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-10	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Ser topiony 30g (MLE), Mix sałat 20g , Rzodkiewka plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (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 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2342.93 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasyc.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; suma cukrów prostych: 77.57 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g;

wtorek 2026-02-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g , Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (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 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2538.87 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasyc.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; suma cukrów prostych: 85.39 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g;

wtorek 2026-02-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g , Rzodkiewka plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Colesław 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi z selerem i olejem 150g (SEL),	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2307.35 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasyc.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; suma cukrów prostych: 46.77 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 48.98 g;

wtorek 2026-02-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g , Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (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 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2477.22 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasyc.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; suma cukrów prostych: 115.06 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;

wtorek 2026-02-10	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 30g , Twarożek grani 40g (MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Puree z selera i marchewki z olejem 100g (SEL), Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2553.88 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasyc.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; suma cukrów prostych: 133.17 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g;

Dietetyk

Marta Błaszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-11	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z czerwonej fasoli 50g , Schab pieczony 30g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2344.72 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasyc.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; suma cukrów prostych: 76.68 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g;

środa 2026-02-11	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2412.45 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasyc.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 348.32 g; suma cukrów prostych: 79.48 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g;

środa 2026-02-11	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Pasta z czerwonej fasoli 50g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2144.46 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasyc.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; suma cukrów prostych: 62.63 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 40.35 g;

środa 2026-02-11	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2510.05 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasyc.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; suma cukrów prostych: 93.89 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g;

środa 2026-02-11	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym zmiksowana 350ml (SEL), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiksowany 60g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 30g (GLU, SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2468.66 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasyc.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; suma cukrów prostych: 105.56 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g;

Dietetyk

Marta Błaszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-12	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Kotlet pożarski drobiowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko (150g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2364.63 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasyc.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; suma cukrów prostych: 73.72 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g;

czwartek 2026-02-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2307.28 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasyc.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; suma cukrów prostych: 76.15 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g;

czwartek 2026-02-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Kotlet pożarski drobiowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko (150g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2225.87 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasyc.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; suma cukrów prostych: 43.80 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 45.36 g;

czwartek 2026-02-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy 90g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2411.41 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasyc.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 376.69 g; suma cukrów prostych: 97.58 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g;

czwartek 2026-02-12	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka zmiksowana z pomidorem 100g (GLU, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy zmiksowany 90g (GLU, JAJ, MLE), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , Puree bananowe 60g	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Mus jabłkowy 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2513.21 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasyc.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 378.04 g; suma cukrów prostych: 118.99 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g;

Dietetyk

Marta Białczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-13	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 150g (SEL), Mandarynka 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 30g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2117.10 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasyc.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 288.38 g; suma cukrów prostych: 71.11 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g;

piątek 2026-02-13	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 150g (SEL), Banan (120g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2325.50 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasyc.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; suma cukrów prostych: 98.34 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g;

piątek 2026-02-13	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 150g (SEL), Mandarynka 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1904.35 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasyc.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 269.29 g; suma cukrów prostych: 53.17 g; Sól: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 42.44 g;

piątek 2026-02-13	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 150g (SEL), Banan (120g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2398.50 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasyc.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; suma cukrów prostych: 128.70 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;

piątek 2026-02-13	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze zmiksowany 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Warzywa po grecku zmiksowane 150g (SEL), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2283.60 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasyc.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; suma cukrów prostych: 150.37 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g;

Dietetyk

Marta Płaszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-14	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Ćwikła z jabłkiem 50g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2409.06 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasyc.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; suma cukrów prostych: 76.63 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g;

sobota 2026-02-14	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 50g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2403.23 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasyc.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; suma cukrów prostych: 79.62 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g;

sobota 2026-02-14	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek kiszony 100g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: 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]: 2191.40 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasyc.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; suma cukrów prostych: 37.08 g; Sól: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g;

sobota 2026-02-14	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 50g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2503.32 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasyc.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 384.97 g; suma cukrów prostych: 104.55 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g;

sobota 2026-02-14	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem puree 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2501.32 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasyc.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; suma cukrów prostych: 108.43 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g;

Dietetyk

Marta Błaszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-15	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2237.89 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasyc.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; suma cukrów prostych: 62.56 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;

niedziela 2026-02-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy na parze 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2250.83 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasyc.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; suma cukrów prostych: 65.90 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g;

niedziela 2026-02-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy na parze 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: 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]: 2049.18 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasyc.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; suma cukrów prostych: 36.95 g; Sól: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.20 g;

niedziela 2026-02-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy na parze 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2375.05 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasyc.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; suma cukrów prostych: 77.68 g; Sól: 9.90 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g;

niedziela 2026-02-15	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na mleku zmiksowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60g , Sałatka jarzynowa zmiksowana 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem zmiksowany 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy na parze zmiksowany 80g , Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , Banan puree 0.5szt ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Puree warzywne 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2410.39 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasyc.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; suma cukrów prostych: 108.04 g; Sól: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g;

Dietetyk

Marta Błaszczak

Wydrukował: Błaszczak_M. Data i godzina wydruku: 2026-01-26 09:57:18
Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone