BC KONESER

# Jadłospisy dla oddziałów

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-02-16** | **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), Paprykarz 100g (RYB), Ogórek kiszony plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 300g 2szt (GLU, JAJ, MLE), 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), Wędlina śniadaniowa drob. 60g , Ćwikła 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2248.84 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasyc.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; suma cukrów prostych: 129.28 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g;

| **poniedziałek 2026-02-16** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
|---|---|---|
| Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100g (JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (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 drob. 60g , Ćwikła 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2407.67 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasyc.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; suma cukrów prostych: 75.84 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g;

| **poniedziałek 2026-02-16** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.** | |
|---|---|---|
| Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz 100g (RYB), Ogórek kiszony plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (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 drob. 60g , Papryka 80g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Marchew wiórki 50g , Hummus 50g , | Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2159.19 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasyc.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Sól: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 45.87 g;

| **poniedziałek 2026-02-16** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
|---|---|---|
| Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100g (JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (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 drob. 60g , Ćwikła 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g , | Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2251.08 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasyc.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; suma cukrów prostych: 96.84 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g;

| **poniedziałek 2026-02-16** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
|---|---|---|
| Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100g (JAJ, RYB, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) zmiksowany 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), Wędlina śniadaniowa drob. zmiksowana 60g , Ćwikła zmiksowana 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), | Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2549.00 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasyc.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; suma cukrów prostych: 102.69 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g;

Dietetyk

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2026-02-17** | **Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa** | |
| Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbek 200g , Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150g (SEL), 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), Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2025.20 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasyc.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g;

| **wtorek 2026-02-17** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
|---|---|---|
| Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150g (SEL), 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), Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2255.25 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasyc.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; suma cukrów prostych: 71.90 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g;

| **wtorek 2026-02-17** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.** | |
|---|---|---|
| Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbek 200g , Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 30ml , | Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Sałatka wiosenna (sałata, pomidor, rzodkiewka, nasiona słonecznika) 150g , | Podwieczorek: Kisiel b/c 150g , | Posiłek nocny: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1943.58 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasyc.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; suma cukrów prostych: 51.92 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g;

| **wtorek 2026-02-17** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
|---|---|---|
| Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150g (SEL), 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), Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Banan (120g) 1szt , | Podwieczorek: Kisiel 150g , | Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2442.82 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasyc.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; suma cukrów prostych: 97.40 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g;

| **wtorek 2026-02-17** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
|---|---|---|
| Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka zmiksowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 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 zmiksowany 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Puree bananowe 100g , | Podwieczorek: Kisiel 150g , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2216.39 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasyc.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; suma cukrów prostych: 95.05 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g;

**Dietetyk**

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-02-18** | **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), Hummus 40g , Dżem 30g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), 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), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2131.77 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasyc.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; suma cukrów prostych: 80.47 g; Sól: 4.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g;

| **środa 2026-02-18** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
|---|---|---|
| Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem 50g , Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), | Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Twaróg 70g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2280.87 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasyc.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; suma cukrów prostych: 94.96 g; Sól: 4.07 g; Błonnik pokarmowy: 18.27 g;

| **środa 2026-02-18** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.** | |
|---|---|---|
| Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 40g , Dżem niskosłodzony 30g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Twaróg 70g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z marchwi drobno starta 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), | Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml , Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE), |
| II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150g (MLE), | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2328.02 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasyc.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; suma cukrów prostych: 49.59 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.30 g;

| **środa 2026-02-18** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
|---|---|---|
| Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Dżem 30g , Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), | Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Twaróg 70g (MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 150g (MLE), | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2473.87 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasyc.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; suma cukrów prostych: 97.57 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g;

| **środa 2026-02-18** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
|---|---|---|
| Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 80g (MLE), Marchew gotowana puree 150g , Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Brokułowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Twaróg 70g (MLE), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), | Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200ml , Chrupki kukurydziane 20g , | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2353.61 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasyc.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; suma cukrów prostych: 125.91 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g;

**Dietetyk**

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-19** | **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), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 150g (SEL), Kasza gryczana 200g , Buraczki 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), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Ser żółty 30g (MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2408.68 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasyc.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; suma cukrów prostych: 70.27 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-19** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
| Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 150g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2501.07 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasyc.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; suma cukrów prostych: 75.00 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-19** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.** | |
| Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 150g (SEL), Kasza gryczana 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), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt , | Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2209.74 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasyc.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 292.93 g; suma cukrów prostych: 44.43 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 44.31 g;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-19** | **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), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 150g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Banan (120g) 1szt , | Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2437.76 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasyc.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; suma cukrów prostych: 98.28 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-19** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
| Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiksowany 60g (SOJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska zmiksowana 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki gotowane zmiksowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Puree warzywne 200ml , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Puree bananowe 60g , | Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2203.20 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasyc.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; suma cukrów prostych: 89.87 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g;

**Dietetyk**

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-20** | **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), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (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), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2183.99 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasyc.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 291.66 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-20** | **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 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2096.76 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasyc.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; suma cukrów prostych: 67.05 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-20** | **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), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (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) b/c 300ml , | Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g , | Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , | Posiłek nocny: Koktajl bananowo-mleczny 200ml (GLU, MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2087.48 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasyc.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 274.96 g; suma cukrów prostych: 42.25 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-20** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g , | Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1995.35 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasyc.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; suma cukrów prostych: 72.08 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-20** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
| Płatki ryżowe na mleku zmiksowane 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) | Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g , | Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2187.48 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasyc.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; suma cukrów prostych: 100.34 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 15.73 g;

**Dietetyk**

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-21** | **Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa** | |
| Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kopytka 250g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczarkowy z kurczakiem 150g , Surówka z marchwi drobno starta 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 60g (GLU, JAJ), Ćwikła z chrzanem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2511.04 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 94.79 g; Kw. tł. nasyc.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; suma cukrów prostych: 67.81 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-21** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
| Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Surówka z marchwi drobno starta 130g , 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), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2173.71 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasyc.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; suma cukrów prostych: 81.60 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.36 g;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-21** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.** | |
| Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Kopytka 250g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczarkowy z kurczakiem 100g , Surówka z marchwi drobno starta 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , | Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Papryka 80g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt , | Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt , | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.96 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasyc.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; suma cukrów prostych: 42.24 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.08 g;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-21** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
| Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Surówka z marchwi drobno starta 130g , 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), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt , | Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2307.31 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasyc.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; suma cukrów prostych: 92.21 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-21** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
| Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa ziemniaczana z pomidorami zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami zmiksowane 300g (SEL), 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), Marchew baby gotowana 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g , | Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2193.62 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasyc.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; suma cukrów prostych: 94.52 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 19.47 g;

Dietetyk

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-02-22** | **Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa** | |
| Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150g (GLU), 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), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i koperku 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2253.29 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasyc.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; suma cukrów prostych: 63.16 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g;

| **niedziela 2026-02-22** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
|---|---|---|
| Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2249.54 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasyc.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g;

| **niedziela 2026-02-22** | **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), Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , | Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser topiony 30g (MLE), Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i koperku 80g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt , | Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2128.89 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasyc.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; suma cukrów prostych: 43.20 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.52 g;

| **niedziela 2026-02-22** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
|---|---|---|
| Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml , Pomidor 80g , |
| II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt , | Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2330.10 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasyc.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; suma cukrów prostych: 72.18 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g;

| **niedziela 2026-02-22** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
|---|---|---|
| Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Puree bananowe 60g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| | Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2257.72 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasyc.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; suma cukrów prostych: 94.85 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g;

**Dietetyk**

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-02-23** | **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), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ćwikła z chrzanem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (GLU), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g , Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2697.87 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasyc.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; suma cukrów prostych: 65.70 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g;

| poniedziałek 2026-02-23 | Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna | |
|---|---|---|
| Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa marchewkowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g , Ziemniaki 200g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , 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), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2644.53 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 102.26 g; Kw. tł. nasyc.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; suma cukrów prostych: 91.12 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g;

| poniedziałek 2026-02-23 | Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow. | |
|---|---|---|
| Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Zupa marchewkowa 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , | Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), | Podwieczorek: Kisiel b/c 150g , | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2424.14 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 104.90 g; Kw. tł. nasyc.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; suma cukrów prostych: 51.79 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 38.30 g;

| poniedziałek 2026-02-23 | Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | |
|---|---|---|
| Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Zupa marchewkowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Marchew gotowana 150g , Ziemniaki 200g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , 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), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), | Podwieczorek: Kisiel 150g , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2389.15 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasyc.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 371.71 g; suma cukrów prostych: 102.50 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g;

| poniedziałek 2026-02-23 | Jadłospis dla diety: 8 Papkowata | |
|---|---|---|
| Kasza kuskus na mleku zmiksowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka zmiksowana 60g (GLU, SOJ, MLE), Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , | Zupa marchewkowa 400ml (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , Jabłko pieczone (150g) 1szt , | Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), | Podwieczorek: Kisiel 150g , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2595.13 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasyc.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 387.12 g; suma cukrów prostych: 140.21 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g;

**Dietetyk**

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2026-02-24** | **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), Pasta z makreli 100g (JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Sałata 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), Szynka królewiecka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2293.45 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasyc.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; suma cukrów prostych: 63.08 g; Sól: 9.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g;

| wtorek 2026-02-24 | Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna | |
|---|---|---|
| Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Sałata z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2273.00 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasyc.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.24 g;

| wtorek 2026-02-24 | 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 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony plastry 90g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g , Sałata z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , | Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Papryka 50g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE), | Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 150g (ORZ, SEL), | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2214.73 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. tł. nasyc.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; suma cukrów prostych: 44.46 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 45.92 g;

| wtorek 2026-02-24 | 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), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Sałata z sosem vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE), | Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2279.50 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasyc.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; suma cukrów prostych: 74.56 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g;

| wtorek 2026-02-24 | Jadłospis dla diety: 8 Papkowata | |
|---|---|---|
| Zacierka na mleku zmiksowana 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż zmiksowany 200g (MLE), Puree warzywne (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska namoczna 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE), | Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2260.56 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasyc.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; suma cukrów prostych: 79.14 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g;

**Dietetyk**

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-02-25** | **Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa** | |
| Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) | Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2319.80 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasyc.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; suma cukrów prostych: 64.41 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g;

| **środa 2026-02-25** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
|---|---|---|
| Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym ( 80g mięso, 100g sos ) 180g (GLU, 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), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasyc.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; suma cukrów prostych: 72.29 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g;

| **środa 2026-02-25** | **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), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym ( 80g mięso, 100g sos ) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c | Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml , | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), | Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2013.23 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasyc.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; suma cukrów prostych: 58.15 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g;

| **środa 2026-02-25** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | |
|---|---|---|
| Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym ( 80g mięso, 100g sos ) 180g (GLU, 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), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml , | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2395.40 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasyc.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; suma cukrów prostych: 97.56 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g;

| **środa 2026-02-25** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
|---|---|---|
| Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona puree 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym ( 80g mięso, 100g sos ) zmiksowany 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana puree 150g , Puree bananowe 60g , 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 , Chrupki kukurydziane 10g , | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2422.45 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasyc.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; suma cukrów prostych: 112.92 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g;

**Dietetyk**

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-02-26** | **Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa** | |
| Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Sałata (2 liście) 20g , Jabłko (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Kotlet mielony wp. smażony 90g (GLU, JAJ), 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), Szynka królewiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2270.88 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasyc.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; suma cukrów prostych: 81.97 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g;

| **czwartek 2026-02-26** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
|---|---|---|
| Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Sałata (2 liście) 20g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane z kalafiorem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2357.48 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasyc.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; suma cukrów prostych: 80.31 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g;

| **czwartek 2026-02-26** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.** | |
|---|---|---|
| Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Sałata (2 liście) 20g , Jabłko (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane z kalafiorem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , | Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt , | 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]: 2287.17 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasyc.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; suma cukrów prostych: 39.40 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 46.19 g;

| **czwartek 2026-02-26** | **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), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Sałata (2 liście) 20g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane z kalafiorem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), |
| II Śniadanie: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), | 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]: 2687.53 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasyc.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; suma cukrów prostych: 81.11 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g;

| **czwartek 2026-02-26** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
|---|---|---|
| Płatki żytnie na mleku zmiksowane 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Pomidorowa z ryżem parabolicznym zmiksowana 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki gotowane puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Puree bananowe 60g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), | Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g)namoczona 1szt (GLU, MLE), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2651.30 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasyc.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; suma cukrów prostych: 103.57 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g;

Dietetyk

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-27** | **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), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 150g (SEL), 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 30g , Ser topiony 30g (MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2506.27 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 93.85 g; Kw. tł. nasyc.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; suma cukrów prostych: 76.55 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-27** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
| Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2133.86 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasyc.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; suma cukrów prostych: 78.58 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-27** | **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 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 150g (SEL), 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 50g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml , | Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt , | Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2113.73 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasyc.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; suma cukrów prostych: 45.75 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.02 g;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-27** | **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), Pasta z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml , | Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2308.87 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasyc.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; suma cukrów prostych: 93.04 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2026-02-27** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
| Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Krupnik zmiksowany 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze zmiksowany 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Warzywa po grecku puree 150g (SEL), 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 , Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Banan (120g) 1szt , | Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2536.46 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasyc.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; suma cukrów prostych: 127.96 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g;

**Dietetyk**

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-28** | **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), Polędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pasztet z fasoli czerwonej 50g (GLU, JAJ), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (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), Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Ogórek kiszony plastry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2310.89 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasyc.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; suma cukrów prostych: 73.74 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-28** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
| Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (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), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2326.45 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasyc.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; suma cukrów prostych: 78.17 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-28** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.** | |
| Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pasztet z fasoli czerwonej 50g (GLU, JAJ), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , | Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Ogórek kiszony plastry 50g , Herbata b/c 300ml , |
| II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt , | Podwieczorek: Kisiel b/c 150g , | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2200.46 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasyc.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-28** | **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), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (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), Schab pieczony 30g (SOJ), Pasta z białka jaja gotowanego 1szt (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Banan (120g) 1szt , | Podwieczorek: Kisiel 150g , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2423.64 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasyc.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g; suma cukrów prostych: 104.43 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2026-02-28** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
| Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Dynia pieczona z ziołami puree 50g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera z olejem 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , | Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiksowany 60g (SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Puree bananowe 100g , | Podwieczorek: Kisiel 150g , | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2377.08 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasyc.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; suma cukrów prostych: 119.35 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;

Dietetyk

.....

## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-03-01** | **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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), 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. 185g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Papryka 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3579.25 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 209.56 g; Kw. tł. nasyc.: 117.92 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; suma cukrów prostych: 70.44 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-03-01** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna** | |
| Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Sałatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), 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. 185g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 300ml , |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3671.68 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 212.58 g; Kw. tł. nasyc.: 119.57 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; suma cukrów prostych: 73.46 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-03-01** | **Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.** | |
| Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), | Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), 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. 185g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Papryka 80g , 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), | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3572.02 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 218.74 g; Kw. tł. nasyc.: 122.82 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; suma cukrów prostych: 51.52 g; Sól: 9.16 g; Błonnik pokarmowy: 46.59 g;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-03-01** | **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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), | Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), 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. 185g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , 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]: 3738.48 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 202.51 g; Kw. tł. nasyc.: 115.73 g; Węglowodany ogółem: 377.70 g; suma cukrów prostych: 85.18 g; Sól: 8.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-03-01** | **Jadłospis dla diety: 8 Papkowata** | |
| Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), 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 gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , Banan puree 0.5szt , | Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 185g (MLE), Twarożek zmiksowany z pomidorem 200g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml , |
| II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g , | Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), | |

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3996.43 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 226.52 g; Kw. tł. nasyc.: 121.92 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; suma cukrów prostych: 114.84 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;

**Dietetyk**

.....



Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone