Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-02	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2153.05 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasyc.: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; suma cukrów prostych: 84.86 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g;

poniedziałek 2026-03-02	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2194.14 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasyc.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; suma cukrów prostych: 87.39 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g;

poniedziałek 2026-03-02	**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 (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2171.01 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasyc.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 44.64 g;

poniedziałek 2026-03-02	**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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2318.86 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasyc.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; suma cukrów prostych: 99.94 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g;

poniedziałek 2026-03-02	**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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2239.78 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasyc.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; suma cukrów prostych: 89.82 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-03	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2259.58 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; suma cukrów prostych: 77.44 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;

wtorek 2026-03-03	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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2256.35 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasyc.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; suma cukrów prostych: 80.87 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g;

wtorek 2026-03-03	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 2026-03-03	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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2314.72 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasyc.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; suma cukrów prostych: 89.33 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g;

wtorek 2026-03-03	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),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasyc.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; suma cukrów prostych: 119.66 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g;

Dietetyk

SwA.

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-04	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2390.23 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasyc.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; suma cukrów prostych: 64.11 g; Sól: 9.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g;

środa 2026-03-04	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2529.12 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasyc.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; suma cukrów prostych: 73.82 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g;

środa 2026-03-04	**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 2026-03-04	**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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2530.04 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasyc.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 372.44 g; suma cukrów prostych: 87.25 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g;

środa 2026-03-04	**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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2629.89 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasyc.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; suma cukrów prostych: 125.85 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 22.58 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-05	**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 biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2217.20 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasyc.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; suma cukrów prostych: 70.22 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g;

czwartek 2026-03-05	**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),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2362.39 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasyc.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; suma cukrów prostych: 72.53 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g;

czwartek 2026-03-05	**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 biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), 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 wieloziamiste 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2323.03 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasyc.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; suma cukrów prostych: 49.84 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 42.52 g;

czwartek 2026-03-05	**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),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, 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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2379.98 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasyc.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; suma cukrów prostych: 99.77 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g;

czwartek 2026-03-05	**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),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, 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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2131.01 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; suma cukrów prostych: 104.38 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-06	**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 ,

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 2026-03-06	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 ,

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 2026-03-06	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 2026-03-06	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 ,	

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 2026-03-06	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 ziemniakami 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),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2263.00 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasyc.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; suma cukrów prostych: 89.49 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-07	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2529.28 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 101.64 g; Kw. tł. nasyc.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g;

sobota 2026-03-07	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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2712.62 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 108.32 g; Kw. tł. nasyc.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; suma cukrów prostych: 82.93 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g;

sobota 2026-03-07	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 2026-03-07	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),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2674.09 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasyc.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; suma cukrów prostych: 86.95 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g;

sobota 2026-03-07	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),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2531.33 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasyc.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; suma cukrów prostych: 95.68 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-08	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasyc.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; suma cukrów prostych: 75.08 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g;

niedziela 2026-03-08	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2313.85 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasyc.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; suma cukrów prostych: 77.90 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;

niedziela 2026-03-08	**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 2026-03-08	**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,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2551.60 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasyc.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; suma cukrów prostych: 98.99 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g;

niedziela 2026-03-08	**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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2789.08 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasyc.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 390.61 g; suma cukrów prostych: 140.17 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-09	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2763.29 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 113.18 g; Kw. tł. nasyc.: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; suma cukrów prostych: 71.45 g; Sól: 11.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g;

poniedziałek 2026-03-09	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2206.70 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasyc.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; suma cukrów prostych: 63.64 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g;

poniedziałek 2026-03-09	**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 2026-03-09	**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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2369.92 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasyc.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 369.47 g; suma cukrów prostych: 81.51 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g;

poniedziałek 2026-03-09	**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),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2434.86 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasyc.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; suma cukrów prostych: 100.45 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-10	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2184.93 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasyc.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; suma cukrów prostych: 64.67 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g;

wtorek 2026-03-10	**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 ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2380.87 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasyc.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; suma cukrów prostych: 72.49 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g;

wtorek 2026-03-10	**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 2026-03-10	**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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2319.22 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasyc.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; suma cukrów prostych: 102.16 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;

wtorek 2026-03-10	**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 ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2395.88 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasyc.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; suma cukrów prostych: 120.27 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-11	**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 2026-03-11	**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 2026-03-11	**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 ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2386.52 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasyc.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 45.53 g;

środa 2026-03-11	**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 2026-03-11	**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

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-12	**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 czerowny z ziemniakami 400g (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 ,	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]: 2215.24 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasyc.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; suma cukrów prostych: 73.49 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g;

czwartek 2026-03-12	**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 2026-03-12	**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 czerowny z ziemniakami 400g (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) 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),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2262.02 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasyc.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; suma cukrów prostych: 44.98 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 48.05 g;

czwartek 2026-03-12	**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 2026-03-12	**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

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-13	**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 2026-03-13	**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 2026-03-13	**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 ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2146.40 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasyc.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; suma cukrów prostych: 54.35 g; Sól: 10.43 g; Błonnik pokarmowy: 47.62 g;

piątek 2026-03-13	**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 2026-03-13	**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

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14	**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 2026-03-14	**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 2026-03-14	**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),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2433.45 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasyc.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; suma cukrów prostych: 38.26 g; Sól: 10.09 g; Błonnik pokarmowy: 48.89 g;

sobota 2026-03-14	**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 2026-03-14	**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

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-15	**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; : 1184.50 mg;

niedziela 2026-03-15	**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; : 1047.90 mg;

niedziela 2026-03-15	**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),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2291.24 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasyc.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; suma cukrów prostych: 38.13 g; Sól: 11.05 g; Błonnik pokarmowy: 49.38 g; : 1190.90 mg;

niedziela 2026-03-15	**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; : 1055.70 mg;

niedziela 2026-03-15	**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; : 1047.90 mg;

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone