Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-16	**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), Jajko gotowane 2szt , Sos musztardowy 80g (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , 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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2297.55 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasyc.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; suma cukrów prostych: 57.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 2249.23 mg;

poniedziałek 2026-03-16	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Jajko gotowane 2szt , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g , 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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2302.49 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasyc.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; suma cukrów prostych: 64.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Sód: 1957.06 mg;

poniedziałek 2026-03-16	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Jajko gotowane 2szt , Sos musztardowy 80g (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g , 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]: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasyc.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; suma cukrów prostych: 56.97 g; Błonnik pokarmowy: 46.11 g; Sód: 2743.49 mg;

poniedziałek 2026-03-16	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Białko jaja gotowanego 2szt (JAJ), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g , 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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2326.29 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasyc.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; suma cukrów prostych: 85.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; Sód: 2290.06 mg;

poniedziałek 2026-03-16	**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 dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Pasta jajeczna 100g (JAJ), Sos koperkowy 80g (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 5g) 300ml .
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2499.72 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 93.35 g; Kw. tł. nasyc.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 334.58 g; suma cukrów prostych: 90.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sód: 2224.26 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

DIETETYK.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
wtorek 2026-03-17	**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), 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 ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2093.96 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasyc.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sód: 1969.42 mg;

wtorek 2026-03-17	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2207.49 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasyc.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; suma cukrów prostych: 59.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; Sód: 1999.73 mg;

wtorek 2026-03-17	**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), 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) 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]: 2060.22 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasyc.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 303.04 g; suma cukrów prostych: 52.72 g; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; Sód: 1746.09 mg;

wtorek 2026-03-17	**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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2395.06 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasyc.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; suma cukrów prostych: 85.43 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; Sód: 1714.98 mg;

wtorek 2026-03-17	**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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2168.63 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasyc.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; suma cukrów prostych: 83.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; Sód: 1838.87 mg;

Dietetyk

.....

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18	**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 , Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem gotowana, podawana na ciepło 150g (GLU, MLE), 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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2218.58 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasyc.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; suma cukrów prostych: 49.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 1733.90 mg;

środa 2026-03-18	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), 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), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2255.87 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasyc.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; suma cukrów prostych: 58.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sód: 1886.04 mg;

środa 2026-03-18	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 40g , Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	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]: 2394.15 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 104.55 g; Kw. tł. nasyc.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g; suma cukrów prostych: 36.17 g; Błonnik pokarmowy: 44.73 g; Sód: 1795.81 mg;

środa 2026-03-18	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), 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), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 5g) 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]: 2395.43 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasyc.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; suma cukrów prostych: 68.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sód: 1851.95 mg;

środa 2026-03-18	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Marchew gotowana puree 150g , Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200ml , Chrupki kukurydziane 20g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2475.07 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasyc.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; suma cukrów prostych: 103.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sód: 2597.11 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-19	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2358.52 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasyc.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g; suma cukrów prostych: 58.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sód: 1910.18 mg;

czwartek 2026-03-19	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2453.31 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasyc.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; suma cukrów prostych: 63.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 1860.21 mg;

czwartek 2026-03-19	**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]: 2207.46 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasyc.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; suma cukrów prostych: 44.43 g; Błonnik pokarmowy: 44.21 g; Sód: 1825.97 mg;

czwartek 2026-03-19	**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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2390.00 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasyc.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 360.71 g; suma cukrów prostych: 86.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; Sód: 1745.16 mg;

czwartek 2026-03-19	**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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2155.44 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasyc.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; suma cukrów prostych: 77.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Sód: 1984.88 mg;

Dietetyk

Katarzyna Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2239.43 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasyc.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 303.37 g; suma cukrów prostych: 48.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Sód: 1907.34 mg;

piątek 2026-03-20	**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 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , Sos vinegret 10g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 50g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2175.39 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasyc.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 311.13 g; suma cukrów prostych: 57.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.35 g; Sód: 1538.22 mg;

piątek 2026-03-20	**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 50g (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]: 2079.37 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasyc.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 274.97 g; suma cukrów prostych: 42.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; Sód: 1899.39 mg;

piątek 2026-03-20	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z białek jaj 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 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml , Sos vinegret 10g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 50g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2187.11 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasyc.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; suma cukrów prostych: 62.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g; Sód: 1567.54 mg;

piątek 2026-03-20	**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 ziemniaczane 200g (MLE), 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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2242.92 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasyc.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; suma cukrów prostych: 88.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g; Sód: 1778.98 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-21	**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 ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU), Ryż biały 200g , Surówka z marchwi i jabłka z 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), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ćwikła z chrzanem 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2220.03 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasyc.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; suma cukrów prostych: 58.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Sód: 2062.20 mg;

sobota 2026-03-21	**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), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2182.56 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasyc.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; suma cukrów prostych: 73.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Sód: 2062.33 mg;

sobota 2026-03-21	**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), Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU), Ryż brązowy 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 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]: 2092.56 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasyc.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; suma cukrów prostych: 44.33 g; Błonnik pokarmowy: 44.02 g; Sód: 1418.93 mg;

sobota 2026-03-21	**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), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 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), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2332.85 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasyc.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; suma cukrów prostych: 84.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 2124.67 mg;

sobota 2026-03-21	**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), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki puree 200g , Marchew baby 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), Marchew baby gotowana 100g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2293.48 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasyc.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; suma cukrów prostych: 92.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sód: 2159.37 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-22	**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 z olejem 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2205.53 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasyc.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g; suma cukrów prostych: 51.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Sód: 2043.29 mg;

niedziela 2026-03-22	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2201.78 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasyc.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Sód: 1882.01 mg;

niedziela 2026-03-22	**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 z olejem 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]: 2129.01 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasyc.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; suma cukrów prostych: 43.20 g; Błonnik pokarmowy: 40.52 g; Sód: 2037.61 mg;

niedziela 2026-03-22	**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 5g) 300ml , Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2282.34 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasyc.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; suma cukrów prostych: 60.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; Sód: 1912.23 mg;

niedziela 2026-03-22	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki orkiszowe na mleku zmiksowane 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra zmiksowana 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym zmiksowany (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z fasolki szparagowej gotowanej 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka zmiksowana 60g (GLU, SOJ, MLE), Puree bananowe 60g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2209.96 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasyc.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 320.27 g; suma cukrów prostych: 82.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sód: 1960.48 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-23	**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), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (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), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2470.33 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasyc.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; suma cukrów prostych: 59.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Sód: 2136.35 mg;

poniedziałek 2026-03-23	**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), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), 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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2362.24 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasyc.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; suma cukrów prostych: 74.70 g; Błonnik pokarmowy: 15.09 g; Sód: 2043.75 mg;

poniedziałek 2026-03-23	**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), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), Jabłko (150g) 1szt , 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]: 2265.49 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasyc.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; suma cukrów prostych: 64.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Sód: 1996.90 mg;

poniedziałek 2026-03-23	**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), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), 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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2264.48 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasyc.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; suma cukrów prostych: 86.24 g; Błonnik pokarmowy: 11.31 g; Sód: 2041.64 mg;

poniedziałek 2026-03-23	**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), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, 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), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2340.25 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasyc.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; suma cukrów prostych: 121.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; Sód: 2196.11 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-24	**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 dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (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), Kasza gryczana 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g , 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), Papryka 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2213.00 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasyc.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 296.66 g; suma cukrów prostych: 54.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Sód: 1838.36 mg;

wtorek 2026-03-24	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 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), Kasza jaglana 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2423.22 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kw. tł. nasyc.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; suma cukrów prostych: 57.80 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g; Sód: 1890.28 mg;

wtorek 2026-03-24	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony plastry 80g , 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), Kasza gryczana 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Papryka 80g , 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]: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasyc.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 289.52 g; suma cukrów prostych: 48.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.86 g; Sód: 2045.30 mg;

wtorek 2026-03-24	**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 dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 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), Kasza jaglana 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2343.19 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasyc.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; suma cukrów prostych: 65.84 g; Błonnik pokarmowy: 16.06 g; Sód: 1490.29 mg;

wtorek 2026-03-24	**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 dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną zmiksowana (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki puree 200g , 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), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2317.73 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasyc.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; suma cukrów prostych: 68.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; Sód: 1583.13 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-25	**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 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), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2272.04 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasyc.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; suma cukrów prostych: 52.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Sód: 1707.96 mg;

środa 2026-03-25	**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 z 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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2187.31 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasyc.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; suma cukrów prostych: 60.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; Sód: 1819.28 mg;

środa 2026-03-25	**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 z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	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]: 2013.35 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasyc.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; suma cukrów prostych: 58.15 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; Sód: 1828.73 mg;

środa 2026-03-25	**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 , Marchew gotowana 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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2276.18 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasyc.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; suma cukrów prostych: 89.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sód: 1872.96 mg;

środa 2026-03-25	**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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2338.39 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasyc.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; suma cukrów prostych: 100.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Sód: 2011.77 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2228.59 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasyc.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 328.67 g; suma cukrów prostych: 70.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Sód: 1918.68 mg;

czwartek 2026-03-26	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2308.52 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasyc.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; suma cukrów prostych: 68.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Sód: 1854.74 mg;

czwartek 2026-03-26	**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]: 2291.56 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasyc.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; suma cukrów prostych: 39.86 g; Błonnik pokarmowy: 46.72 g; Sód: 1776.53 mg;

czwartek 2026-03-26	**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 5g) 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]: 2638.57 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasyc.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sód: 2262.27 mg;

czwartek 2026-03-26	**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 5g) 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]: 2607.82 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasyc.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; suma cukrów prostych: 92.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sód: 2597.70 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
piątek 2026-03-27	**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 gotowane 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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2458.51 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 93.85 g; Kw. tł. nasyc.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Sód: 1717.27 mg;

piątek 2026-03-27	**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 gotowane 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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2086.10 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasyc.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; suma cukrów prostych: 66.60 g; Błonnik pokarmowy: 17.00 g; Sód: 1680.97 mg;

piątek 2026-03-27	**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 gotowane 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]: 2113.85 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasyc.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; suma cukrów prostych: 45.75 g; Błonnik pokarmowy: 44.02 g; Sód: 2098.53 mg;

piątek 2026-03-27	**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 gotowane 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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2261.11 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasyc.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; suma cukrów prostych: 81.06 g; Błonnik pokarmowy: 19.13 g; Sód: 1706.05 mg;

piątek 2026-03-27	**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 gotowane 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 50g , Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Herbata (cukier 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2478.71 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasyc.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; suma cukrów prostych: 115.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 2009.96 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-28	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2263.13 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasyc.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; suma cukrów prostych: 61.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 2480.41 mg;

sobota 2026-03-28	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2278.69 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasyc.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g; suma cukrów prostych: 66.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sód: 2006.45 mg;

sobota 2026-03-28	**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), Jabłko (150g) 1szt , 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]: 2200.58 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasyc.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; Sód: 2011.30 mg;

sobota 2026-03-28	**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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2375.88 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasyc.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; suma cukrów prostych: 92.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sód: 1948.75 mg;

sobota 2026-03-28	**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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2329.32 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasyc.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; suma cukrów prostych: 107.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 2215.41 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-29	**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 smażony 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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3531.49 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 209.56 g; Kw. tł. nasyc.: 117.92 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; suma cukrów prostych: 58.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sód: 1747.01 mg;

niedziela 2026-03-29	**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 5g) 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3623.92 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 212.58 g; Kw. tł. nasyc.: 119.57 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; suma cukrów prostych: 61.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 1659.33 mg;

niedziela 2026-03-29	**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]: 3572.14 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 218.74 g; Kw. tł. nasyc.: 122.82 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; suma cukrów prostych: 51.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.59 g; Sód: 2004.34 mg;

niedziela 2026-03-29	**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 5g) 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]: 3690.72 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 202.51 g; Kw. tł. nasyc.: 115.73 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g; suma cukrów prostych: 73.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 1904.11 mg;

niedziela 2026-03-29	**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 5g) 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3948.67 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 226.52 g; Kw. tł. nasyc.: 121.92 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; suma cukrów prostych: 102.87 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Sód: 2015.30 mg;

Dietetyk

DIETETYK

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone