Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-13	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 60g , Ćwikła 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2152.62 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasyc.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; suma cukrów prostych: 101.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Sód: 1821.42 mg;

poniedziałek 2026-04-13	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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana bez mąki 300ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 60g , Ćwikła 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2197.01 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasyc.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; suma cukrów prostych: 108.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; Sód: 1839.34 mg;

poniedziałek 2026-04-13	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), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Ziemniaki 200g	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]: 2207.88 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasyc.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; suma cukrów prostych: 46.34 g; Błonnik pokarmowy: 46.99 g; Sód: 1970.38 mg;

poniedziałek 2026-04-13	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. 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana bez mąki 300ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 60g , Ćwikła 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2366.48 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasyc.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sód: 1977.56 mg;

poniedziałek 2026-04-13	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 b/c 300ml (GLU, MLE).	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana 120g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. zmiksowana 60g , Ćwikła zmiksowana 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE).	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2678.50 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasyc.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 374.94 g; suma cukrów prostych: 71.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Sód: 2102.45 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	**Obiad Podwieczorek**	**Kolacja Posiłek nocny**
wtorek 2026-04-14	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2222.73 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasyc.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; suma cukrów prostych: 46.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sód: 1958.70 mg;

wtorek 2026-04-14	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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2159.99 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasyc.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 301.99 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Sód: 1873.43 mg;

wtorek 2026-04-14	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), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 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]: 2236.87 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasyc.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; suma cukrów prostych: 52.68 g; Błonnik pokarmowy: 42.48 g; Sód: 1735.49 mg;

wtorek 2026-04-14	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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2347.57 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasyc.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 363.58 g; suma cukrów prostych: 73.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g; Sód: 1627.53 mg;

wtorek 2026-04-14	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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel z owocami 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2251.38 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasyc.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; suma cukrów prostych: 70.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.06 g; Sód: 1949.72 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-15	**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 50g , 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 , Marchewka z groszkiem gotowana, podawana z zasmażką na ciepło 150g (GLU, MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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 b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2231.72 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasyc.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; suma cukrów prostych: 37.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sód: 1669.01 mg;

środa 2026-04-15	**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 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 , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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 b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2207.99 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasyc.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 298.10 g; suma cukrów prostych: 46.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sód: 1826.30 mg;

środa 2026-04-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 50g , 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 rzepakowym 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) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2365.17 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kw. tł. nasyc.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; suma cukrów prostych: 36.17 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g; Sód: 1769.88 mg;

środa 2026-04-15	**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 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 , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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 b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2347.55 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasyc.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; suma cukrów prostych: 56.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Sód: 1792.21 mg;

środa 2026-04-15	**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 b/c 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 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200ml , Chrupki kukurydziane 20g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2427.19 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasyc.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; suma cukrów prostych: 70.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sód: 2073.37 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-16	**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 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 , Buraczki gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2299.64 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasyc.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 296.60 g; suma cukrów prostych: 46.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sód: 1814.25 mg;

czwartek 2026-04-16	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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), 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 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2352.75 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasyc.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; suma cukrów prostych: 49.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; Sód: 1919.74 mg;

czwartek 2026-04-16	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 z olejem rzepakowym 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), 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]: 2185.46 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasyc.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; suma cukrów prostych: 44.43 g; Błonnik pokarmowy: 44.21 g; Sód: 1849.20 mg;

czwartek 2026-04-16	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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), 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 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2289.43 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasyc.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; suma cukrów prostych: 72.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Sód: 1843.54 mg;

czwartek 2026-04-16	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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Pieczeń rzymska zmiksowana 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki gotowane posypane ziarnami słonecznika 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Puree warzywne 200ml , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2069.79 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasyc.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; suma cukrów prostych: 64.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; Sód: 2131.99 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-17	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z makaronem 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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 b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2266.75 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasyc.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; suma cukrów prostych: 35.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 1904.22 mg;

piątek 2026-04-17	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z makaronem 400g (GLU, 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 5g) 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 b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2202.71 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasyc.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; suma cukrów prostych: 44.66 g; Błonnik pokarmowy: 17.65 g; Sód: 1535.10 mg;

piątek 2026-04-17	**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 czerwony z makaronem razowym 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 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]: 2147.37 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasyc.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; suma cukrów prostych: 41.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.98 g; Sód: 1896.39 mg;

piątek 2026-04-17	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z makaronem 400g (GLU, 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 5g) 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 b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2214.43 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasyc.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; suma cukrów prostych: 49.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.09 g; Sód: 1564.42 mg;

piątek 2026-04-17	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki ryżowe na mleku 300g (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 b/c 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 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa 150g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2165.73 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasyc.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 258.76 g; suma cukrów prostych: 54.24 g; Błonnik pokarmowy: 16.35 g; Sód: 1765.75 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-18	**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 b/c 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 białej kapusty z marchewką i olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ćwikła z chrzanem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2132.30 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasyc.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; suma cukrów prostych: 42.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sód: 2046.42 mg;

sobota 2026-04-18	**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 b/c 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 , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2066.69 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasyc.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Sód: 2016.02 mg;

sobota 2026-04-18	**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 białej kapusty z marchewką i 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]: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasyc.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 290.12 g; suma cukrów prostych: 41.23 g; Błonnik pokarmowy: 43.25 g; Sód: 1416.38 mg;

sobota 2026-04-18	**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 b/c 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 , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2200.29 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasyc.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sód: 2065.26 mg;

sobota 2026-04-18	**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 b/c 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 , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Marchew baby gotowana 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2152.27 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasyc.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; Sód: 2021.01 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-19	**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 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 z bułką i masłem 150g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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 b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.65 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasyc.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; suma cukrów prostych: 39.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Sód: 1759.17 mg;

niedziela 2026-04-19	**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 i oliwą z oliwek 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 skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2153.90 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasyc.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; suma cukrów prostych: 43.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Sód: 1761.89 mg;

niedziela 2026-04-19	**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 skroplona oliwą z oliwek 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: 68.88 g; Kw. tł. nasyc.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; suma cukrów prostych: 32.30 g; Błonnik pokarmowy: 40.52 g; Sód: 1593.61 mg;

niedziela 2026-04-19	**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 i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa z kaszką kukurydzianą 300ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Herbata b/c 300ml , Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2211.07 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasyc.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; suma cukrów prostych: 47.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; Sód: 1844.42 mg;

niedziela 2026-04-19	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki orkiszowe na mleku zmiksowane 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym zmiksowany (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka zmiksowana 60g (GLU, SOJ, MLE), Puree bananowe 60g , Herbata b/c 300ml ,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2146.41 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasyc.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; suma cukrów prostych: 56.26 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 1891.14 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-20	**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 b/c 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 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2422.45 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasyc.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; suma cukrów prostych: 47.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Sód: 1938.41 mg;

poniedziałek 2026-04-20	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 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 5g) 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 b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2317.39 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasyc.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; suma cukrów prostych: 54.05 g; Błonnik pokarmowy: 15.16 g; Sód: 1905.17 mg;

poniedziałek 2026-04-20	**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 z białych warzyw z zieleniną 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]: 2268.52 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasyc.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; suma cukrów prostych: 63.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Sód: 1658.06 mg;

poniedziałek 2026-04-20	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 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 5g) 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 b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2240.91 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasyc.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; suma cukrów prostych: 65.58 g; Błonnik pokarmowy: 15.67 g; Sód: 2070.81 mg;

poniedziałek 2026-04-20	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza kuskus na mleku 300g (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 b/c 300ml (GLU, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g ,	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 150g (GLU, SEL), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2265.70 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasyc.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; suma cukrów prostych: 69.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; Sód: 2021.98 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-21	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Papryka 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2133.36 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasyc.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; suma cukrów prostych: 42.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Sód: 1556.56 mg;

wtorek 2026-04-21	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2339.57 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 96.38 g; Kw. tł. nasyc.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; suma cukrów prostych: 46.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.34 g; Sód: 1821.86 mg;

wtorek 2026-04-21	**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), Ziemniaki 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 olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 150g (ORZ, SEL),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.10 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasyc.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; suma cukrów prostych: 48.54 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 1603.62 mg;

wtorek 2026-04-21	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2259.54 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasyc.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 291.97 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g; Sód: 1519.69 mg;

wtorek 2026-04-21	**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 b/c 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 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczna 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2344.25 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasyc.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; suma cukrów prostych: 56.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; Sód: 1594.51 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-22	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Ryż na mleku 300ml (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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasyc.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g; suma cukrów prostych: 38.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Sód: 1496.71 mg;

środa 2026-04-22	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Kasza kuskus 200g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2225.28 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasyc.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; suma cukrów prostych: 46.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.32 g; Sód: 1795.02 mg;

środa 2026-04-22	**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), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 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]: 2119.52 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasyc.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 307.84 g; suma cukrów prostych: 51.43 g; Błonnik pokarmowy: 42.72 g; Sód: 1550.71 mg;

środa 2026-04-22	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Kasza kuskus 200g (GLU), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2338.93 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasyc.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g; Sód: 1761.40 mg;

środa 2026-04-22	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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 b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.97 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasyc.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; suma cukrów prostych: 78.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sód: 1911.23 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-23	**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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Kotlet mielony wp. smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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) 100g (MLE), Sos vinegret 10g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2273.79 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasyc.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; suma cukrów prostych: 60.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sód: 1916.48 mg;

czwartek 2026-04-23	**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 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 , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2364.32 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasyc.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; suma cukrów prostych: 63.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sód: 1927.99 mg;

czwartek 2026-04-23	**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) 100g (MLE), Sos vinegret 10g , 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]: 2341.54 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasyc.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; suma cukrów prostych: 41.86 g; Błonnik pokarmowy: 46.72 g; Sód: 1815.40 mg;

czwartek 2026-04-23	**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 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 , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g , Herbata b/c 300ml ,
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]: 2584.62 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasyc.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.92 g; Sód: 2296.27 mg;

czwartek 2026-04-23	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki żytnie na mleku 300g (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 b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 300ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Puree bananowe 60g , Herbata b/c 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]: 2516.32 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasyc.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; suma cukrów prostych: 62.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sód: 2536.68 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-24	**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), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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 b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2321.66 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasyc.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; suma cukrów prostych: 45.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; Sód: 1610.33 mg;

piątek 2026-04-24	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 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 z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2000.08 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasyc.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; suma cukrów prostych: 47.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.52 g; Sód: 1734.04 mg;

piątek 2026-04-24	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), 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 z dodatkiem oliwy z oliwek 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]: 2024.89 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasyc.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; suma cukrów prostych: 38.94 g; Błonnik pokarmowy: 43.95 g; Sód: 1707.17 mg;

piątek 2026-04-24	**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), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 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 z dodatkiem oliwy z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2154.35 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasyc.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; suma cukrów prostych: 55.16 g; Błonnik pokarmowy: 18.59 g; Sód: 1759.12 mg;

piątek 2026-04-24	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński zmiksowany 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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 z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 50g , Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2341.87 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasyc.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; suma cukrów prostych: 73.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 1878.48 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-25	**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 b/c 300ml (GLU,	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos boloński duszony (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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 b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2215.25 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasyc.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; suma cukrów prostych: 49.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 2159.09 mg;

sobota 2026-04-25	**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 i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2230.81 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasyc.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; suma cukrów prostych: 54.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sód: 1996.33 mg;

sobota 2026-04-25	**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 duszony 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: 1609.30 mg;

sobota 2026-04-25	**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 i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 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 b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2328.00 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasyc.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; suma cukrów prostych: 80.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sód: 1948.63 mg;

sobota 2026-04-25	**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 i oliwą z oliwek 60g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony 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 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiksowany 60g (SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.40 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasyc.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; suma cukrów prostych: 75.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 2223.54 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie **II Śniadanie**	**Obiad** **Podwieczorek**	**Kolacja** **Posiłek nocny**
niedziela 2026-04-26	**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 b/c 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 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Papryka 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2182.29 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasyc.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Sód: 1619.36 mg;

niedziela 2026-04-26	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, 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) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2268.12 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasyc.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; suma cukrów prostych: 49.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Sód: 1552.08 mg;

niedziela 2026-04-26	**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. 15g (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]: 2271.83 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasyc.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; suma cukrów prostych: 52.22 g; Błonnik pokarmowy: 47.32 g; Sód: 1876.81 mg;

niedziela 2026-04-26	**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 jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 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) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 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]: 2335.93 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasyc.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; suma cukrów prostych: 61.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sód: 1796.86 mg;

niedziela 2026-04-26	**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 z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 300ml (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 5g) 300ml , Banan puree 0.5szt ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 200g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2439.94 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasyc.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; suma cukrów prostych: 69.68 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Sód: 1837.41 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone