Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 50g (SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 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), Serek topiony 50g (MLE), Rzodkiewka plastry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2272.36 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasyc.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; suma cukrów prostych: 38.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sód: 1753.30 mg;

poniedziałek 2026-03-30	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Cukinia gotowana 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 , Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2319.96 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasyc.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; suma cukrów prostych: 46.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Sód: 1824.12 mg;

poniedziałek 2026-03-30	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 50g (SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka plastry 50g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel b/c z jabłkiem 150g ,	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2273.60 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasyc.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; suma cukrów prostych: 56.85 g; Błonnik pokarmowy: 43.43 g; Sód: 1805.83 mg;

poniedziałek 2026-03-30	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z białka jaja gotowanego 1szt (JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Cukinia gotowana 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 , Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem 150g ,	Podwieczorek: Banan (120g) 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2435.40 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasyc.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sód: 1977.14 mg;

poniedziałek 2026-03-30	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki ryżowe na mleku papka 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Dynia pieczona z ziołami 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Cukinia gotowana puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60g , Puree z selera 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2315.69 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasyc.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; suma cukrów prostych: 67.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 2015.39 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Ćwikła z chrzanem 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat 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), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Jabłko (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2195.36 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasyc.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; suma cukrów prostych: 55.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 1579.73 mg;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat 30g , Sos vinegret 10g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2192.13 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasyc.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Sód: 1636.94 mg;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat 30g , Sos vinegret 10g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i sałatą 1szt (GLU, MLE), Otręby pszenne 2g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2122.22 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasyc.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; suma cukrów prostych: 38.95 g; Błonnik pokarmowy: 46.47 g; Sód: 1632.11 mg;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Mix sałat 30g , Sos vinegret 10g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Budyń 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2231.76 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasyc.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; suma cukrów prostych: 64.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; Sód: 1743.82 mg;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Kasza jęczmienna na mleku zmiksowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Herbata b/c 300ml , Mus jabłkowy 100g ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.52 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasyc.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; suma cukrów prostych: 74.91 g; Błonnik pokarmowy: 13.22 g; Sód: 1529.08 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-01	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Ogórek świeży 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Colesław z olejem 130g (JAJ), 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 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2150.64 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasyc.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 283.85 g; suma cukrów prostych: 39.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 2259.55 mg;

środa 2026-04-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (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 zacierkowa z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (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), Serek wiejski 100g (MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2229.83 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasyc.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 305.99 g; suma cukrów prostych: 46.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sód: 2556.53 mg;

środa 2026-04-01	**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 świeży 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (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), Serek wiejski 100g (MLE), Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2107.35 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasyc.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g; Sód: 2308.20 mg;

środa 2026-04-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (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), Serek wiejski 100g (MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2320.75 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasyc.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; suma cukrów prostych: 60.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Sód: 2601.57 mg;

środa 2026-04-01	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (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 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400ml (GLU, JAJ, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) zmiksowaane 230g (SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Mus jabłkowy 150g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2432.76 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasyc.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; suma cukrów prostych: 67.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; Sód: 2646.57 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-02	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z 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), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2080.92 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasyc.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 282.14 g; suma cukrów prostych: 49.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; Sód: 1853.76 mg;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2045.88 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasyc.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; suma cukrów prostych: 47.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g; Sód: 1873.31 mg;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Makaron pszenny z twarogiem i jogurtem 350g (GLU, MLE), Ziemniaki 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), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2372.08 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasyc.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; suma cukrów prostych: 53.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; Sód: 1513.96 mg;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Banan (120g) 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2153.77 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasyc.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g; suma cukrów prostych: 75.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; Sód: 1923.72 mg;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Zacierka na mleku zmiksowana 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Pomidor zmiksowany 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Puree z brokuła 150g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2021.98 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasyc.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 269.52 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.62 g; Sód: 1739.97 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-03	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet z ciecierzycy 40g (GLU, JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2412.99 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasyc.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; suma cukrów prostych: 57.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Sód: 1940.23 mg;

piątek 2026-04-03	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 60g (MLE), Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2137.06 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasyc.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; suma cukrów prostych: 63.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Sód: 1486.48 mg;

piątek 2026-04-03	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 50g , Jabłko (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 60g (MLE), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1988.62 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasyc.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; suma cukrów prostych: 51.54 g; Błonnik pokarmowy: 41.53 g; Sód: 1442.96 mg;

piątek 2026-04-03	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 60g (MLE), Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2256.50 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasyc.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; suma cukrów prostych: 75.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sód: 1485.39 mg;

piątek 2026-04-03	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki pszenne na mleku zmiksowane 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg zmiksowany z dżemem 70g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pasta z morszczuka 80g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 60g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2103.78 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasyc.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; suma cukrów prostych: 59.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; Sód: 1588.11 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-04	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Ryż zapiekany z mlekiem i jabłkiem 300g (MLE), Sos budyniowy 150g (MLE), Cynamon 2g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2107.15 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasyc.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 288.13 g; suma cukrów prostych: 57.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Sód: 2171.51 mg;

sobota 2026-04-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Ryż zapiekany z mlekiem i jabłkiem 300g (MLE), Sos budyniowy 150g (MLE), Cynamon 2g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2251.80 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasyc.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 306.10 g; suma cukrów prostych: 66.60 g; Błonnik pokarmowy: 17.57 g; Sód: 2077.35 mg;

sobota 2026-04-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogurtem 300g (MLE), Sos budyniowy 150g (MLE), Cynamon 2g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Papryka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Kanapka z serkiem kanapkowym i ogórkiem 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2208.77 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasyc.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.32 g; Sód: 1753.40 mg;

sobota 2026-04-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Ryż zapiekany z mlekiem i jabłkiem 300g (MLE), Sos budyniowy 150g (MLE), Cynamon 2g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2476.89 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasyc.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; suma cukrów prostych: 88.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g; Sód: 2204.86 mg;

sobota 2026-04-04	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Ryż zapiekany z mlekiem i jabłkiem 300g (MLE), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Cynamon 2g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2423.36 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasyc.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.99 g; Sód: 1818.01 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05	**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), Kiełbasa biała 100g (SEL, GOR), Jajko gotowane 1szt , Ćwikła z jabłkiem 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Żurek 400ml (GLU, SEL, GOR), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), 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), Ser żółty 50g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Babka Wielkanocna 40g ,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2920.64 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 125.62 g; Kw. tł. nasyc.: 50.48 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Sód: 1825.31 mg;

niedziela 2026-04-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa biała 100g (SEL, GOR), Jajko gotowane 1szt , Ćwikła z jabłkiem 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), 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), Ser biały 70g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Babka Wielkanocna 40g ,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2711.88 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 100.81 g; Kw. tł. nasyc.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; suma cukrów prostych: 67.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; Sód: 1953.08 mg;

niedziela 2026-04-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa biała 100g (SEL, GOR), Jajko gotowane 1szt , Papryka 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Żurek 400ml (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2536.05 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 105.49 g; Kw. tł. nasyc.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 303.84 g; suma cukrów prostych: 39.71 g; Błonnik pokarmowy: 46.18 g; Sód: 2047.11 mg;

niedziela 2026-04-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Ćwikła z jabłkiem 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), 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), Ser biały 70g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Babka biszkoptowa 40g ,	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]: 2613.68 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasyc.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; suma cukrów prostych: 68.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; Sód: 2567.06 mg;

niedziela 2026-04-05	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Ćwikła z jabłkiem 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchewka z groszkiem gotowana, podawana z zasmażką na ciepło 150g (GLU, MLE), Mus jabłkowy 100g , 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), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Babka biszkoptowa 40g , Babka Wielkanocna 40g ,	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3008.45 kcal; Białko ogółem: 140.88 g; Tłuszcz: 96.85 g; Kw. tł. nasyc.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 377.19 g; suma cukrów prostych: 101.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 2301.45 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Makowiec 60g (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z 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), Szynka drobiowa luksusowawa 60g , Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2184.97 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasyc.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; Sód: 2018.10 mg;

poniedziałek 2026-04-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana 150g , Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 60g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2418.72 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasyc.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; suma cukrów prostych: 45.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; Sód: 2008.10 mg;

poniedziałek 2026-04-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 60g , Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2342.93 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasyc.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; suma cukrów prostych: 34.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; Sód: 1838.11 mg;

poniedziałek 2026-04-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana 150g , Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 60g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2501.22 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasyc.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; suma cukrów prostych: 45.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sód: 2019.50 mg;

poniedziałek 2026-04-06	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Ryż na mleku zmiksowany 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 60g , Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2404.19 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasyc.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; suma cukrów prostych: 51.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.42 g; Sód: 2002.27 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-07	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Ser topiony 30g (MLE), Mix sałat 20g , Rzodkiewka plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 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 miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2086.89 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasyc.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; suma cukrów prostych: 40.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Sód: 1839.45 mg;

wtorek 2026-04-07	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g , Ćwikła 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2292.26 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasyc.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; suma cukrów prostych: 50.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Sód: 1775.31 mg;

wtorek 2026-04-07	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g , Rzodkiewka plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Colesław z olejem 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi z selerem i olejem 150g (SEL),	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2305.07 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasyc.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; suma cukrów prostych: 35.87 g; Błonnik pokarmowy: 48.88 g; Sód: 2030.96 mg;

wtorek 2026-04-07	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g , Ćwikła 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2230.60 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasyc.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; suma cukrów prostych: 80.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sód: 1804.44 mg;

wtorek 2026-04-07	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 30g , Twarożek grani 40g (MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Puree z selera i marchewki z olejem 100g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Jogurt roślinny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2293.94 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasyc.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; suma cukrów prostych: 66.61 g; Błonnik pokarmowy: 12.73 g; Sód: 1817.91 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-08	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z czerwonej fasoli 50g , Schab pieczony 30g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (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), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2249.08 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasyc.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; suma cukrów prostych: 52.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; Sód: 2030.66 mg;

środa 2026-04-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (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), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2316.81 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasyc.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 324.38 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; Sód: 1784.02 mg;

środa 2026-04-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Pasta z czerwonej fasoli 50g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2386.64 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasyc.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Błonnik pokarmowy: 45.53 g; Sód: 1991.51 mg;

środa 2026-04-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (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), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2414.41 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasyc.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; suma cukrów prostych: 69.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Sód: 1831.87 mg;

środa 2026-04-08	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym zmiksowana 350ml (SEL), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiksowany 60g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 30g (GLU, SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2373.02 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasyc.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Błonnik pokarmowy: 15.34 g; Sód: 1434.46 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-09	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 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), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko (150g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2119.60 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasyc.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; suma cukrów prostych: 49.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sód: 1657.28 mg;

czwartek 2026-04-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2211.64 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasyc.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; suma cukrów prostych: 52.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sód: 1604.57 mg;

czwartek 2026-04-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko (150g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2262.14 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasyc.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; suma cukrów prostych: 44.98 g; Błonnik pokarmowy: 48.05 g; Sód: 1904.45 mg;

czwartek 2026-04-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2315.77 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasyc.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 352.76 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; Sód: 1416.71 mg;

czwartek 2026-04-09	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka zmiksowana z pomidorem 100g (GLU, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Puree bananowe 60g ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2417.57 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasyc.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; suma cukrów prostych: 60.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Sód: 1972.19 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-10	**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),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane 150g (SEL), Mandarynka 100g 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), Ser topiony 30g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 100g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2124.66 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasyc.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 288.12 g; suma cukrów prostych: 47.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 1862.28 mg;

piątek 2026-04-10	**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),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane 150g (SEL), Banan (120g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2317.48 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasyc.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 322.75 g; suma cukrów prostych: 72.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Sód: 1826.97 mg;

piątek 2026-04-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane 150g (SEL), Mandarynka 100g 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2146.52 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasyc.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; suma cukrów prostych: 54.35 g; Błonnik pokarmowy: 47.62 g; Sód: 2153.30 mg;

piątek 2026-04-10	**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),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane 150g (SEL), Banan (120g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2390.49 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasyc.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; suma cukrów prostych: 88.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Sód: 1725.49 mg;

piątek 2026-04-10	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze zmiksowany 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Warzywa po grecku gotowane 150g (SEL), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2275.58 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasyc.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; suma cukrów prostych: 68.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g; Sód: 1716.95 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-11	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Ćwikła z jabłkiem 50g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły 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), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2318.20 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasyc.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 319.55 g; suma cukrów prostych: 48.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; Sód: 1522.38 mg;

sobota 2026-04-11	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 50g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 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 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2312.36 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasyc.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; suma cukrów prostych: 51.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 1573.00 mg;

sobota 2026-04-11	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek kiszony 100g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2438.35 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasyc.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; suma cukrów prostych: 38.77 g; Błonnik pokarmowy: 49.44 g; Sód: 2103.11 mg;

sobota 2026-04-11	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 50g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Brokuły gotowane 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 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2408.06 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasyc.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; suma cukrów prostych: 62.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Sód: 1502.26 mg;

sobota 2026-04-11	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem puree 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2410.46 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasyc.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sód: 1705.81 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-12	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem 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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2112.55 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasyc.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; suma cukrów prostych: 39.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 2092.03 mg;

niedziela 2026-04-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , 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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2118.89 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasyc.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; suma cukrów prostych: 41.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sód: 2101.85 mg;

niedziela 2026-04-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2255.06 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasyc.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; suma cukrów prostych: 38.03 g; Błonnik pokarmowy: 49.38 g; Sód: 2523.63 mg;

niedziela 2026-04-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , 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), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 50g , 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]: 2243.11 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasyc.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; suma cukrów prostych: 53.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; Sód: 2168.85 mg;

niedziela 2026-04-12	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na mleku zmiksowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60g , Sałatka jarzynowa zmiksowana 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem zmiksowany 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera 150g (SEL), 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), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Puree warzywne 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2278.45 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasyc.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; suma cukrów prostych: 63.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; Sód: 1852.95 mg;

Dietetyk

Aleksanara Sokołowska

DIETETYK

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone