Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-27	**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 , Schab benedyktyński 20g (SOJ), 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), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 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), Serek topiony 50g (MLE), Rzodkiewka plastry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2181.73 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasyc.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 272.88 g; suma cukrów prostych: 53.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sód: 1501.66 mg;

poniedziałek 2026-04-27	**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), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , 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 selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2213.16 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasyc.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; Sód: 1873.08 mg;

poniedziałek 2026-04-27	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Schab benedyktyński 20g (SOJ), 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 drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , 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), Rzodkiewka plastry 50g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2245.71 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasyc.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 296.88 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; Sód: 1636.89 mg;

poniedziałek 2026-04-27	**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 drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , 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 selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Banan (120g) 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2367.27 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasyc.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; suma cukrów prostych: 75.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 2082.33 mg;

poniedziałek 2026-04-27	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Cukinia pieczona zmiksowana z pomidorem 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) zmiksowana 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2252.63 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasyc.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; suma cukrów prostych: 64.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sód: 1947.12 mg;

Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-28	**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),	Zupa z czerwonej soczewicy i marchewki 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 150g (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), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Jabłko (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2263.78 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasyc.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; suma cukrów prostych: 59.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 1557.74 mg;

wtorek 2026-04-28	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),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Cukinia 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2159.29 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasyc.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; suma cukrów prostych: 62.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; Sód: 1974.55 mg;

wtorek 2026-04-28	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z chrzanem 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z czerwonej soczewicy i marchewki 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , 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]: 2193.08 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasyc.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; suma cukrów prostych: 45.81 g; Błonnik pokarmowy: 50.28 g; Sód: 2050.20 mg;

wtorek 2026-04-28	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),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Cukinia 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Budyń 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2201.99 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasyc.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; suma cukrów prostych: 70.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sód: 2020.50 mg;

wtorek 2026-04-28	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),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), 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]: 2309.96 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasyc.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; suma cukrów prostych: 75.72 g; Błonnik pokarmowy: 17.44 g; Sód: 1636.95 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-29	**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), Papryka 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ogórek kiszony 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), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2291.11 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasyc.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sód: 2366.61 mg;

środa 2026-04-29	**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),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2380.20 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasyc.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; suma cukrów prostych: 48.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sód: 2190.34 mg;

środa 2026-04-29	**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), Papryka 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (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]: 2269.52 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasyc.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; Sód: 1939.43 mg;

środa 2026-04-29	**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),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2471.12 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasyc.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; Sód: 2235.38 mg;

środa 2026-04-29	**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),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) zmiksowaane 230g (SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (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]: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasyc.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; suma cukrów prostych: 69.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 2298.41 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-30	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 300g (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200g , Gołąbek 200g , Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 130g (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 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2155.10 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasyc.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; suma cukrów prostych: 44.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; Sód: 1896.63 mg;

czwartek 2026-04-30	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 300g (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 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 , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2094.03 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasyc.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 277.67 g; suma cukrów prostych: 40.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; Sód: 2029.52 mg;

czwartek 2026-04-30	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki, oliwą z oliwek i siemieniem lnianym 130g (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 , 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 wieloziamiste 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2152.64 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasyc.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; suma cukrów prostych: 43.16 g; Błonnik pokarmowy: 43.55 g; Sód: 1793.03 mg;

czwartek 2026-04-30	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Zacierka na mleku 300g (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Pasta jajeczna z białek jaj 50g (JAJ), Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Szpinak duszony z sosem koperkowym 150g (GLU, 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 , 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]: 2293.64 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasyc.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; suma cukrów prostych: 66.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 1941.46 mg;

czwartek 2026-04-30	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Zacierka na mleku zmiksowana 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Pomidor zmiksowany 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60g , Puree z brokuła 150g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2035.37 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Błonnik pokarmowy: 15.53 g; Sód: 1752.47 mg;

Dietetyk

Barbara Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-01	**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 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), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ogórek kiszony 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2449.27 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 90.44 g; Kw. tł. nasyc.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; suma cukrów prostych: 57.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sód: 2022.14 mg;

piątek 2026-05-01	**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 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), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2253.23 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasyc.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 67.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; Sód: 1614.69 mg;

piątek 2026-05-01	**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 rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Ogórek kiszony 80g , 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]: 2067.27 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasyc.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; suma cukrów prostych: 51.54 g; Błonnik pokarmowy: 41.93 g; Sód: 1592.15 mg;

piątek 2026-05-01	**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 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), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2372.67 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasyc.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; suma cukrów prostych: 79.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; Sód: 1613.61 mg;

piątek 2026-05-01	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki pszenne na mleku 300g (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 skroplone 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), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Marchew baby gotowana 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2251.39 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasyc.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sód: 1742.92 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-02	**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), Jajko gotowane 1szt , Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ogórek kiszony 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2198.78 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasyc.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 292.47 g; suma cukrów prostych: 37.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 2310.71 mg;

sobota 2026-05-02	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (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), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2303.89 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasyc.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; suma cukrów prostych: 46.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Sód: 2063.70 mg;

sobota 2026-05-02	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana 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), Parówka drobiowa 2szt (GLU), 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]: 2338.87 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasyc.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; suma cukrów prostych: 37.34 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g; Sód: 1812.17 mg;

sobota 2026-05-02	**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 50g (JAJ), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), 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]: 2333.20 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasyc.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; suma cukrów prostych: 66.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Sód: 2164.50 mg;

sobota 2026-05-02	**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 50g (JAJ), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (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), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2261.52 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasyc.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 2009.37 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-03	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	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]: 2289.08 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasyc.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; suma cukrów prostych: 50.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; Sód: 1918.88 mg;

niedziela 2026-05-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, 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 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	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]: 2231.63 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasyc.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; suma cukrów prostych: 51.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Sód: 1838.86 mg;

niedziela 2026-05-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2184.97 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasyc.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; suma cukrów prostych: 48.79 g; Błonnik pokarmowy: 51.10 g; Sód: 1938.64 mg;

niedziela 2026-05-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, 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 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	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: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2426.28 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasyc.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; suma cukrów prostych: 66.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Sód: 2164.00 mg;

niedziela 2026-05-03	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, 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 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) zmiksowane 240g (GLU), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , 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), Pomidor bez skóry 70g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2661.72 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasyc.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; suma cukrów prostych: 86.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Sód: 1820.19 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowsk...

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-04	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz ukraiński 400ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (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), Szynka drobiowa luksusowawa 60g , Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.93 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasyc.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g; suma cukrów prostych: 75.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sód: 2090.50 mg;

poniedziałek 2026-05-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), 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]: 2200.34 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasyc.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; suma cukrów prostych: 78.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sód: 2006.91 mg;

poniedziałek 2026-05-04	**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), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Ogórek kiszony 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz ukraiński 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), 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: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2119.53 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasyc.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; suma cukrów prostych: 41.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.60 g; Sód: 2269.05 mg;

poniedziałek 2026-05-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), 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: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2347.87 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasyc.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; suma cukrów prostych: 61.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sód: 2168.99 mg;

poniedziałek 2026-05-04	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Ryż na mleku 300g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony 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), Szynka drobiowa luksusowawa 60g , Pomidor bez skóry 70g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2265.02 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasyc.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 301.27 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Sód: 2118.40 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-05	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Serek 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]: 2086.64 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasyc.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 281.58 g; suma cukrów prostych: 40.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Sód: 1887.38 mg;

wtorek 2026-05-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g , Pomidor bez skóry 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]: 2278.75 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasyc.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; suma cukrów prostych: 47.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Sód: 1768.08 mg;

wtorek 2026-05-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), 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 rzepakowym 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: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2085.14 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasyc.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; suma cukrów prostych: 44.46 g; Błonnik pokarmowy: 38.93 g; Sód: 1542.88 mg;

wtorek 2026-05-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g , Pomidor bez skóry 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]: 2217.09 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasyc.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; suma cukrów prostych: 77.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Sód: 1797.21 mg;

wtorek 2026-05-05	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), 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: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2299.99 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasyc.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; suma cukrów prostych: 75.46 g; Błonnik pokarmowy: 12.46 g; Sód: 1817.84 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-06	**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), 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), Gruszka 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 Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2198.22 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasyc.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; suma cukrów prostych: 52.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 1605.42 mg;

środa 2026-05-06	**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 Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2313.21 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasyc.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; suma cukrów prostych: 54.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; Sód: 1632.06 mg;

środa 2026-05-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 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 razowy świderki 200g (GLU), Gruszka 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (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]: 2319.78 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasyc.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; suma cukrów prostych: 66.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; Sód: 1650.26 mg;

środa 2026-05-06	**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 Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2394.81 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasyc.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 343.71 g; suma cukrów prostych: 71.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Sód: 1763.91 mg;

środa 2026-05-06	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, 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 Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 30g (GLU, SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2351.02 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasyc.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; suma cukrów prostych: 62.71 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 1366.50 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-07	**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), Pasta z czerwonej fasoli 50g , 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 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 miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Kiwi (100g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2109.22 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasyc.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; suma cukrów prostych: 46.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sód: 2031.78 mg;

czwartek 2026-05-07	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 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 rzepakowym 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), Banan (120g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasyc.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Sód: 1866.12 mg;

czwartek 2026-05-07	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z czerwonej fasoli 50g , 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 rzepakowym 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), Kiwi (100g) 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]: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasyc.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; suma cukrów prostych: 41.85 g; Błonnik pokarmowy: 53.49 g; Sód: 2345.31 mg;

czwartek 2026-05-07	**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 60g (GLU, SOJ, 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 rzepakowym 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), Banan (120g) 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]: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasyc.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; suma cukrów prostych: 65.93 g; Błonnik pokarmowy: 17.04 g; Sód: 1664.36 mg;

czwartek 2026-05-07	**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 skroplone oliwą z oliwek 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]: 2435.57 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasyc.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; suma cukrów prostych: 60.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Sód: 1972.33 mg;

Dietetyk

Aleksandra Spor...

DIET...

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-08	**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 z dodatkiem oliwy z oliwek 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: 83.60 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: 1842.41 mg;

piątek 2026-05-08	**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 z dodatkiem oliwy z oliwek 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), Twaróg 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2316.28 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasyc.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; suma cukrów prostych: 72.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Sód: 1671.50 mg;

piątek 2026-05-08	**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 z dodatkiem oliwy z oliwek 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), Twaróg 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]: 2145.32 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasyc.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; suma cukrów prostych: 54.27 g; Błonnik pokarmowy: 47.62 g; Sód: 1997.70 mg;

piątek 2026-05-08	**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 z dodatkiem oliwy z oliwek 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), Twaróg 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]: 2365.29 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasyc.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; suma cukrów prostych: 88.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Sód: 2020.82 mg;

piątek 2026-05-08	**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 z dodatkiem oliwy z oliwek 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: 1697.08 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokoło...

.....

DIETETY...

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-09	**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 skroplone oliwą z oliwek 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]: 2336.20 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasyc.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 319.55 g; suma cukrów prostych: 48.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; Sód: 1522.51 mg;

sobota 2026-05-09	**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 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), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2330.36 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasyc.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; suma cukrów prostych: 51.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 1573.13 mg;

sobota 2026-05-09	**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 skroplone oliwą z oliwek 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]: 2456.35 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasyc.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; suma cukrów prostych: 38.77 g; Błonnik pokarmowy: 49.44 g; Sód: 2103.11 mg;

sobota 2026-05-09	**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 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), 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]: 2426.06 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasyc.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; suma cukrów prostych: 62.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Sód: 1502.39 mg;

sobota 2026-05-09	**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 skroplone 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), 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]: 2428.46 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasyc.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sód: 1705.94 mg;

Dietetyk
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-10	**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]: 2147.20 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasyc.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g; suma cukrów prostych: 39.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sód: 2114.06 mg;

niedziela 2026-05-10	**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, 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 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]: 2153.19 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasyc.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; suma cukrów prostych: 41.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sód: 2131.53 mg;

niedziela 2026-05-10	**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, 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 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: Serek Bieluch naturalny 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]: 2168.80 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasyc.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; suma cukrów prostych: 36.85 g; Błonnik pokarmowy: 44.20 g; Sód: 2180.77 mg;

niedziela 2026-05-10	**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 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 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: Serek Bieluch naturalny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2242.26 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasyc.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; suma cukrów prostych: 52.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; Sód: 1877.44 mg;

niedziela 2026-05-10	**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 z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 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: Serek Bieluch naturalny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2434.25 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasyc.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; suma cukrów prostych: 63.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; Sód: 1882.77 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone