Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25	**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 2026-05-25	**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 2026-05-25	**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 2026-05-25	**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 2026-05-25	**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;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-26	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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 2026-05-26	**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 , Dynia duszona 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]: 2168.98 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasyc.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; suma cukrów prostych: 65.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Sód: 1857.95 mg;

wtorek 2026-05-26	**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: 1893.94 mg;

wtorek 2026-05-26	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), 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 , Dynia duszona 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]: 2211.68 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasyc.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; suma cukrów prostych: 73.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; Sód: 1903.90 mg;

wtorek 2026-05-26	**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 2026-05-27	**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]: 2272.99 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasyc.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sód: 2261.85 mg;

środa 2026-05-27	**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]: 2362.08 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasyc.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; suma cukrów prostych: 48.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sód: 2085.58 mg;

środa 2026-05-27	**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]: 2251.40 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasyc.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; suma cukrów prostych: 59.74 g; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; Sód: 1834.67 mg;

środa 2026-05-27	**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]: 2453.00 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasyc.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; Sód: 2130.62 mg;

środa 2026-05-27	**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]: 2462.85 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasyc.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; suma cukrów prostych: 69.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 2193.65 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 300ml (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 kalarepy z marchewką, jabłkiem i 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2122.97 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasyc.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; suma cukrów prostych: 47.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; Sód: 1663.78 mg;

czwartek 2026-05-28	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 300ml (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: 1873.39 mg;

czwartek 2026-05-28	**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 kalarepy z marchewką, jabłkiem i olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 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]: 2120.51 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasyc.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; suma cukrów prostych: 46.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1560.17 mg;

czwartek 2026-05-28	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Zacierka na mleku 300ml (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]: 2293.84 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasyc.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; suma cukrów prostych: 66.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 1785.34 mg;

czwartek 2026-05-28	**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: 86.74 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: 1596.34 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29	**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: 92.91 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: 2022.27 mg;

piątek 2026-05-29	**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: 1614.82 mg;

piątek 2026-05-29	**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: 1592.26 mg;

piątek 2026-05-29	**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: 1613.74 mg;

piątek 2026-05-29	**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: 1743.05 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30	**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 2026-05-30	**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]: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasyc.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; suma cukrów prostych: 46.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Sód: 2063.84 mg;

sobota 2026-05-30	**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 2026-05-30	**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]: 2288.20 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasyc.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; suma cukrów prostych: 68.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Sód: 2137.47 mg;

sobota 2026-05-30	**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]: 2216.52 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasyc.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 2001.77 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-31	**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), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki 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) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2330.62 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasyc.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; suma cukrów prostych: 51.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.95 g; Sód: 1885.58 mg;

niedziela 2026-05-31	**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]: 2186.63 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasyc.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; suma cukrów prostych: 51.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Sód: 1838.99 mg;

niedziela 2026-05-31	**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]: 2139.97 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasyc.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; suma cukrów prostych: 48.79 g; Błonnik pokarmowy: 51.10 g; Sód: 1861.85 mg;

niedziela 2026-05-31	**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), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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]: 2317.64 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasyc.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; suma cukrów prostych: 66.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; Sód: 2086.73 mg;

niedziela 2026-05-31	**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: 1820.33 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-01	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Serek topiony 30g (MLE), Rzodkiewka 80g , Mix sałat 20g , 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]: 2069.98 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasyc.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; suma cukrów prostych: 75.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 2128.21 mg;

poniedziałek 2026-06-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Mix sałat 20g , 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]: 2132.95 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasyc.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; suma cukrów prostych: 77.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g; Sód: 2080.71 mg;

poniedziałek 2026-06-01	**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), Rzodkiewka 80g , Mix sałat 20g , 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]: 2036.68 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasyc.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; suma cukrów prostych: 42.59 g; Błonnik pokarmowy: 45.43 g; Sód: 2128.85 mg;

poniedziałek 2026-06-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Mix sałat 20g , 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]: 2280.48 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasyc.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; suma cukrów prostych: 60.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 2242.79 mg;

poniedziałek 2026-06-01	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 30g (SOJ, MLE, 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]: 2167.90 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasyc.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 298.66 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Sód: 2173.30 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-02	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100g , 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 ,	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]: 2092.86 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasyc.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; suma cukrów prostych: 43.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sód: 1742.05 mg;

wtorek 2026-06-02	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 100g , 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]: 2316.09 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasyc.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g; suma cukrów prostych: 49.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sód: 1582.99 mg;

wtorek 2026-06-02	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100g , 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 , 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]: 2142.76 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasyc.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; suma cukrów prostych: 46.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.61 g; Sód: 1477.15 mg;

wtorek 2026-06-02	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 100g , 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]: 2254.43 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasyc.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; suma cukrów prostych: 79.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; Sód: 1612.12 mg;

wtorek 2026-06-02	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Puree z cukinii gotowanej 100g , 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 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]: 2338.53 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasyc.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; suma cukrów prostych: 77.56 g; Błonnik pokarmowy: 14.90 g; Sód: 1497.76 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-03	**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]: 2258.62 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasyc.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; suma cukrów prostych: 53.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 1605.51 mg;

środa 2026-06-03	**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]: 2373.61 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasyc.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; suma cukrów prostych: 55.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; Sód: 1632.16 mg;

środa 2026-06-03	**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]: 2380.18 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasyc.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; suma cukrów prostych: 67.45 g; Błonnik pokarmowy: 39.96 g; Sód: 1573.43 mg;

środa 2026-06-03	**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]: 2455.21 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasyc.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 343.23 g; suma cukrów prostych: 72.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Sód: 1764.01 mg;

środa 2026-06-03	**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]: 2411.42 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasyc.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; suma cukrów prostych: 63.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 1366.59 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-04	**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 , Kapusta młoda duszona 150g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Kiwi (100g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2153.72 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasyc.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; suma cukrów prostych: 51.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; Sód: 1977.07 mg;

czwartek 2026-06-04	**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),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (120g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2151.27 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasyc.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; suma cukrów prostych: 61.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g; Sód: 1877.57 mg;

czwartek 2026-06-04	**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 , 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), 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]: 2277.90 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasyc.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; suma cukrów prostych: 42.18 g; Błonnik pokarmowy: 54.09 g; Sód: 2228.49 mg;

czwartek 2026-06-04	**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),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), 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]: 2268.39 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasyc.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; suma cukrów prostych: 69.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.23 g; Sód: 1788.75 mg;

czwartek 2026-06-04	**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),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (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]: 2440.98 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasyc.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; suma cukrów prostych: 63.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Sód: 2023.67 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-05	**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 2026-06-05	**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 2026-06-05	**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: 1920.91 mg;

piątek 2026-06-05	**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: 1981.97 mg;

piątek 2026-06-05	**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 Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-06	**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 2026-06-06	**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 2026-06-06	**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: 117.53 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: 1949.39 mg;

sobota 2026-06-06	**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 2026-06-06	**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

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-07	**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: 1957.80 mg;

niedziela 2026-06-07	**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: 1975.27 mg;

niedziela 2026-06-07	**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: 1947.58 mg;

niedziela 2026-06-07	**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: 1721.18 mg;

niedziela 2026-06-07	**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