Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06	**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), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Naleśniki meksykańskie wege (1 szt. 175g) 2szt (MLE), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Sos jogurtowo-koperkowy 80g (JAJ, MLE),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Surówka z białej rzodkwi z majonezem 50g (JAJ), Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2162.97 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasyc.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; Sód: 2301.17 mg;

poniedziałek 2026-07-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Ćwikła 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2040.94 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasyc.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; suma cukrów prostych: 43.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; Sód: 1797.61 mg;

poniedziałek 2026-07-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Ziemniaki 200g ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Surówka z białej rzodkwi z majonezem 50g (JAJ), Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,
II Śniadanie: Marchew wiórki 50g , Hummus 50g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2000.17 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasyc.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; suma cukrów prostych: 38.56 g; Błonnik pokarmowy: 42.84 g; Sód: 1722.65 mg;

poniedziałek 2026-07-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Ćwikła 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2167.04 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasyc.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; suma cukrów prostych: 56.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Sód: 1851.61 mg;

poniedziałek 2026-07-06	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana 120g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Ćwikła 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2484.06 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasyc.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; suma cukrów prostych: 67.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sód: 2055.53 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2258.49 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasyc.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; suma cukrów prostych: 44.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sód: 1749.06 mg;

wtorek 2026-07-07	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2222.06 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasyc.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; suma cukrów prostych: 49.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Sód: 1573.47 mg;

wtorek 2026-07-07	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 30ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka wiosenna (sałata, pomidor, rzodkiewka, nasiona słonecznika) 150g ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2272.63 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasyc.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; suma cukrów prostych: 50.40 g; Błonnik pokarmowy: 43.40 g; Sód: 1525.85 mg;

wtorek 2026-07-07	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2407.84 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasyc.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; suma cukrów prostych: 74.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Sód: 1380.68 mg;

wtorek 2026-07-07	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel z owocami 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2140.92 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasyc.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; suma cukrów prostych: 72.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; Sód: 1589.72 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08	**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), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Ogórek świeży 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2184.69 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasyc.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; suma cukrów prostych: 43.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Sód: 1742.71 mg;

środa 2026-07-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2317.64 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasyc.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; suma cukrów prostych: 47.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; Sód: 1769.11 mg;

środa 2026-07-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Ogórek świeży 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2207.26 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasyc.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 285.08 g; suma cukrów prostych: 38.45 g; Błonnik pokarmowy: 44.01 g; Sód: 1758.87 mg;

środa 2026-07-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2383.20 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasyc.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; suma cukrów prostych: 55.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Sód: 1990.08 mg;

środa 2026-07-08	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2303.54 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasyc.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 271.98 g; suma cukrów prostych: 65.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; Sód: 1823.56 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Hummus 50g ,	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 150g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane na ciepło 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2304.69 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasyc.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; suma cukrów prostych: 44.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; Sód: 1927.41 mg;

czwartek 2026-07-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 150g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane na ciepło 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2325.35 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasyc.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; suma cukrów prostych: 47.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; Sód: 2164.36 mg;

czwartek 2026-07-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Hummus 50g ,	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 150g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2197.11 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasyc.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; suma cukrów prostych: 43.33 g; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; Sód: 1979.04 mg;

czwartek 2026-07-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 150g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane na ciepło 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2262.03 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasyc.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; Sód: 2087.77 mg;

czwartek 2026-07-09	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 70g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska zmiksowana 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki gotowane posypane ziarnami słonecznika 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Puree warzywne 200ml , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2017.27 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasyc.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 278.74 g; suma cukrów prostych: 63.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; Sód: 2379.14 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (MLE, 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 , Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2273.10 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasyc.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 306.11 g; suma cukrów prostych: 37.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 1843.13 mg;

piątek 2026-07-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Sos vinegret 10g (GOR), Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 50g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2194.08 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasyc.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; suma cukrów prostych: 42.66 g; Błonnik pokarmowy: 17.65 g; Sód: 1501.07 mg;

piątek 2026-07-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Makaron razowy do zupy 80g (GLU),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 50g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Koktajl bananowo-mleczny 200ml (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1967.61 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasyc.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 288.56 g; suma cukrów prostych: 47.21 g; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; Sód: 1871.52 mg;

piątek 2026-07-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mix sałat 30g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Sos vinegret 10g (GOR), Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 50g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2228.50 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasyc.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; suma cukrów prostych: 50.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.29 g; Sód: 1530.39 mg;

piątek 2026-07-10	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (MLE, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2168.44 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasyc.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 259.79 g; suma cukrów prostych: 54.24 g; Błonnik pokarmowy: 16.35 g; Sód: 1744.90 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, MLE, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ćwikła z chrzanem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2197.30 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasyc.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; suma cukrów prostych: 46.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 2084.71 mg;

sobota 2026-07-11	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, MLE, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2056.04 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Sód: 2184.68 mg;

sobota 2026-07-11	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, MLE, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Papryka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasyc.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; suma cukrów prostych: 45.28 g; Błonnik pokarmowy: 44.41 g; Sód: 1454.67 mg;

sobota 2026-07-11	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, MLE, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2189.64 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasyc.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sód: 2233.92 mg;

sobota 2026-07-11	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, MLE, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki puree 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Marchew baby gotowana 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2226.06 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasyc.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; suma cukrów prostych: 58.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Sód: 2113.01 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150g (GLU, MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 30g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i koperku z olejem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2177.31 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasyc.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; suma cukrów prostych: 39.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Sód: 1895.46 mg;

niedziela 2026-07-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2204.39 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasyc.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; suma cukrów prostych: 43.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Sód: 1742.69 mg;

niedziela 2026-07-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Ser topiony 30g (MLE), Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i koperku z olejem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2154.87 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasyc.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 291.83 g; suma cukrów prostych: 32.43 g; Błonnik pokarmowy: 40.52 g; Sód: 1732.95 mg;

niedziela 2026-07-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Herbata b/c 300ml , Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2262.06 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasyc.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; suma cukrów prostych: 47.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; Sód: 1825.46 mg;

niedziela 2026-07-12	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki orkiszowe na mleku zmiksowane 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL), Schab gotowany w sosie własnym zmiksowany (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Puree bananowe 60g , Herbata b/c 300ml ,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2144.87 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasyc.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 1942.33 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ćwikła z chrzanem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Mus truskawkowy 80g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 70g (MLE), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2396.30 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasyc.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; suma cukrów prostych: 52.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Sód: 1915.85 mg;

poniedziałek 2026-07-13	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, MLE, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Mus truskawkowy 80g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 70g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2304.20 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasyc.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; suma cukrów prostych: 58.61 g; Błonnik pokarmowy: 17.00 g; Sód: 1900.46 mg;

poniedziałek 2026-07-13	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, MLE, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Jabłko (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2159.88 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasyc.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; suma cukrów prostych: 64.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g; Sód: 1839.10 mg;

poniedziałek 2026-07-13	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, MLE, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Mus truskawkowy 80g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 70g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2233.25 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasyc.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; suma cukrów prostych: 70.15 g; Błonnik pokarmowy: 17.50 g; Sód: 1965.35 mg;

poniedziałek 2026-07-13	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza kuskus na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g ,	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, MLE, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2431.73 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasyc.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; suma cukrów prostych: 69.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; Sód: 2229.47 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14	**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), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU,	Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa żywiecka 60g , Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2079.03 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasyc.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 281.53 g; suma cukrów prostych: 37.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 1729.36 mg;

wtorek 2026-07-14	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2271.71 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasyc.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; suma cukrów prostych: 44.66 g; Błonnik pokarmowy: 19.70 g; Sód: 1449.16 mg;

wtorek 2026-07-14	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 150g (ORZ, SEL),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2228.84 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasyc.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 271.55 g; suma cukrów prostych: 43.89 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; Sód: 1815.82 mg;

wtorek 2026-07-14	**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), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Sałata 30g , Sos vinegret 10g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2327.91 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasyc.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; suma cukrów prostych: 52.80 g; Błonnik pokarmowy: 19.70 g; Sód: 1532.96 mg;

wtorek 2026-07-14	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną zmiksowana (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki puree 200g , Puree warzywne (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczna 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2424.47 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasyc.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; suma cukrów prostych: 56.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; Sód: 1608.99 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2324.97 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasyc.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; suma cukrów prostych: 37.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 1545.72 mg;

środa 2026-07-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Kasza kuskus 200g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2303.09 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasyc.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; suma cukrów prostych: 44.05 g; Błonnik pokarmowy: 19.77 g; Sód: 1686.55 mg;

środa 2026-07-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Kasza gryczana 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2195.29 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasyc.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; suma cukrów prostych: 45.87 g; Błonnik pokarmowy: 45.49 g; Sód: 1450.68 mg;

środa 2026-07-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Kasza kuskus 200g (GLU), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2411.98 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasyc.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; suma cukrów prostych: 62.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Sód: 1702.22 mg;

środa 2026-07-15	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry 70g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2356.97 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasyc.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; suma cukrów prostych: 74.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sód: 1789.03 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Sałata (2 liście) 20g , Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 100g (JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Kotlet mielony wp. smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2347.19 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasyc.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; suma cukrów prostych: 50.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 2332.82 mg;

czwartek 2026-07-16	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2322.13 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasyc.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; suma cukrów prostych: 61.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sód: 2017.83 mg;

czwartek 2026-07-16	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Sałata (2 liście) 20g , Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 100g (JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane z kalafiorem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2413.54 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasyc.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; suma cukrów prostych: 31.40 g; Błonnik pokarmowy: 49.30 g; Sód: 2115.13 mg;

czwartek 2026-07-16	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2511.53 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasyc.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; suma cukrów prostych: 62.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 2316.99 mg;

czwartek 2026-07-16	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki żytnie na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 300ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Puree bananowe 60g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2460.45 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasyc.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; suma cukrów prostych: 62.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 2328.96 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Ser topiony 30g (MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2034.93 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasyc.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; suma cukrów prostych: 44.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Sód: 1537.83 mg;

piątek 2026-07-17	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, MLE, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1997.17 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasyc.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; suma cukrów prostych: 47.28 g; Błonnik pokarmowy: 16.52 g; Sód: 1533.76 mg;

piątek 2026-07-17	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, MLE, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt ,	Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2015.94 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasyc.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; suma cukrów prostych: 38.94 g; Błonnik pokarmowy: 43.95 g; Sód: 1501.24 mg;

piątek 2026-07-17	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2153.43 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasyc.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; suma cukrów prostych: 55.16 g; Błonnik pokarmowy: 18.59 g; Sód: 1598.66 mg;

piątek 2026-07-17	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński zmiksowany 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik zmiksowany 400g (GLU, MLE, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze zmiksowany 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2348.95 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasyc.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 1751.12 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, MLE, SEL), Sos boloński duszony (mięso wp. 90g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Arbuz 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Ogórek małosolny 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2128.94 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasyc.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; suma cukrów prostych: 44.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sód: 2053.26 mg;

sobota 2026-07-18	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, MLE, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Arbuz 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2179.24 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasyc.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; suma cukrów prostych: 47.95 g; Błonnik pokarmowy: 19.66 g; Sód: 1974.66 mg;

sobota 2026-07-18	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, MLE, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Arbuz 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Ogórek małosolny 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2098.91 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasyc.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; suma cukrów prostych: 58.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sód: 1567.82 mg;

sobota 2026-07-18	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, MLE, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Pasta z białka jaja gotowanego 1szt (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2310.58 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasyc.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; suma cukrów prostych: 80.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sód: 1928.57 mg;

sobota 2026-07-18	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 60g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, MLE, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera z olejem 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiksowany 60g (SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2267.98 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasyc.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; suma cukrów prostych: 75.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 2195.72 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy panierowany smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2304.04 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasyc.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; suma cukrów prostych: 45.07 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sód: 1660.94 mg;

niedziela 2026-07-19	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2302.82 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasyc.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Sód: 1566.46 mg;

niedziela 2026-07-19	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2237.88 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasyc.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; suma cukrów prostych: 49.98 g; Błonnik pokarmowy: 43.90 g; Sód: 1832.61 mg;

niedziela 2026-07-19	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2486.93 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasyc.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 376.15 g; suma cukrów prostych: 60.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; Sód: 1742.70 mg;

niedziela 2026-07-19	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 300ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Banan puree 0.5szt ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 200g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2485.66 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasyc.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; suma cukrów prostych: 68.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.43 g; Sód: 1845.49 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

Wydrukował: Sokołowska_A, Data i godzina wydruku: 2026-07-03 08:08:34
Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone