

Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Pasta z ciecierzycy z warzywami 50g (SEL), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek topiony 50g (MLE), Rzodkiewka plastry 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2280.15 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasyc.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; suma cukrów prostych: 97.70 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g;		
poniedziałek 2026-01-05 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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2321.24 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasyc.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; suma cukrów prostych: 100.23 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g;		
poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Pasta z ciecierzycy z warzywami 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 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, 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 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2082.11 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasyc.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; suma cukrów prostych: 71.81 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 44.64 g;		
poniedziałek 2026-01-05 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 białka jaja gotowanego 1szt (JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Kisiel 150g,	Podwieczorek: Banan (120g) 1szt,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2445.96 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasyc.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; suma cukrów prostych: 112.78 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g;		
poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki ryżowe na mleku papka 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Cukinia pieczona zmiksowana z pomidorem 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60g, Puree z selera 80g (SEL), Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Kisiel 150g,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2366.88 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasyc.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; suma cukrów prostych: 102.66 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-06 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 chrzaniem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Jabłko (150g) 1szt, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2288.68 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasyc.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; suma cukrów prostych: 81.58 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;

wtorek 2026-01-06 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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Jabłko pieczone (150g) 1szt, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.45 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasyc.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; suma cukrów prostych: 85.01 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g;

wtorek 2026-01-06 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 chrzaniem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Papryka 50g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE), Otręby pszenne 2g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1900.94 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasyc.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 258.34 g; suma cukrów prostych: 43.14 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g;

wtorek 2026-01-06 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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Jabłko pieczone (150g) 1szt, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	Podwieczorek: Budyń 150g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2343.82 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasyc.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; suma cukrów prostych: 93.47 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g;

wtorek 2026-01-06 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jęczmienna na mleku zmiękowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa zmiękowana 60g (GLU, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) zmiękowany 240g (SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml, Mus jabłkowy 100g,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2410.26 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasyc.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; suma cukrów prostych: 123.80 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (JAJ, RYB, SEL), Papryka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2475.73 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasyc.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; suma cukrów prostych: 67.45 g; Sól: 9.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g;

środa 2026-01-07	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2614.62 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasyc.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; suma cukrów prostych: 77.16 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g;

środa 2026-01-07	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 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), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Pomidor 50g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2291.78 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasyc.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; suma cukrów prostych: 61.01 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.67 g;

środa 2026-01-07	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (RYB, SEL), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2615.54 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasyc.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; suma cukrów prostych: 90.59 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g;

środa 2026-01-07	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) zmiksowane 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 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Mus jabłkowy 150g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2715.39 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kw. tł. nasyc.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 388.95 g; suma cukrów prostych: 129.19 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-08 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g, Ogórek świeży 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Ziemniaki 200g, Gołąbek 200g, Sos koperkowy 100g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2146.66 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasyc.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; suma cukrów prostych: 69.98 g; Sól: 6.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;

czwartek 2026-01-08	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt, Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Ziemniaki 200g, Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2446.65 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasyc.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; suma cukrów prostych: 75.40 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g;

czwartek 2026-01-08	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 czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Ziemniaki 200g, Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2142.74 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasyc.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 300.73 g; suma cukrów prostych: 49.56 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.33 g;

czwartek 2026-01-08	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Pasta jajeczna z białek jaj 50g (JAJ), Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Ziemniaki 200g, Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos koperkowy 100g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Banan (120g) 1szt,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2467.89 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasyc.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 378.16 g; suma cukrów prostych: 102.59 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g;

czwartek 2026-01-08	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Zacierka na mleku zmięszana 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmięszany 60g (GLU, SOJ), Pomidor zmięszany 150g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z indyka zmięszany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Mus jabłkowy 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmięszana 60g, Puree z brokuła 150g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Kisiel 150g,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g,	Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2215.27 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasyc.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; suma cukrów prostych: 107.24 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 16.60 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-09 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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Ciastka maślane 3szt (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2491.77 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; suma cukrów prostych: 80.41 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g;

piątek 2026-01-09	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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morschczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Ciastka maślane 3szt (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2265.38 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; suma cukrów prostych: 86.52 g; Sól: 4.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g;

piątek 2026-01-09	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 morschczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2021.18 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; suma cukrów prostych: 57.28 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 41.18 g;

piątek 2026-01-09	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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morschczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt,	Posiłek nocny: Ciastka maślane 3szt (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2390.29 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 394.88 g; suma cukrów prostych: 105.76 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;

piątek 2026-01-09	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki pszenne na mleku zmiksowane 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg zmiksowany z dżemem 70g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SEL), Pasta z morschczuka 80g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane puree 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński zmiksowany 60g (SOJ), Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2367.30 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; suma cukrów prostych: 93.18 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ćwikła z chrzanem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2558.38 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 100.27 g; Kw. tł. nasyc.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g;

sobota 2026-01-10	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ćwikła z jabłkiem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2771.72 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 107.95 g; Kw. tł. nasyc.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; suma cukrów prostych: 89.17 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g;

sobota 2026-01-10	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),	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Papryka 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2536.61 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 106.39 g; Kw. tł. nasyc.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; suma cukrów prostych: 33.21 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 44.22 g;

sobota 2026-01-10	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2703.19 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasyc.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 387.03 g; suma cukrów prostych: 91.09 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g;

sobota 2026-01-10	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana zmiksowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Buraki gotowane puree 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2560.43 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasyc.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; suma cukrów prostych: 99.82 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki wiórki z natką i olejem 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2263.28 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasyc.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; suma cukrów prostych: 80.22 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2318.95 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasyc.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; suma cukrów prostych: 83.04 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g;

niedziela 2026-01-11 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 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), Margaryna miękka 61% 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]: 2153.95 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasyc.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; suma cukrów prostych: 55.33 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 51.10 g;

niedziela 2026-01-11 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), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 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, MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2556.70 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasyc.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 387.23 g; suma cukrów prostych: 104.13 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki żytnie na mleku zmiksowane 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona puree 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 zmiksowane 150g, Mus jabłkowy 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml, Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2794.18 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasyc.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 398.15 g; suma cukrów prostych: 145.31 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
--	--	--

Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 100g, Papryka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki wiórki z natką i olejem 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2280.42 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasyc.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; suma cukrów prostych: 82.68 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
--	--	--

Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sałata z jogurtem 80g (MLE), Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.80 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasyc.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
--	--	--

Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 50g (RYB, SEL), Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Ogórek kiszony 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 50g, Herbata b/c 300ml,
	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1800.86 kcal; Białko ogółem: 75.43 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasyc.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 277.96 g; suma cukrów prostych: 30.62 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sałata z jogurtem 80g (MLE), Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g)	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2399.02 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasyc.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; suma cukrów prostych: 85.65 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
---	--	--

Ryż na mleku zmiękowany 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100g (JAJ, RYB, SEL), Mus jabłkowy 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Puree bananowe 60g,	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) zmiękowany 100g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych puree 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka zmiękowana 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry zmiękowany 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2463.96 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasyc.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; suma cukrów prostych: 104.59 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Ser topiony 30g (MLE), Mix sałat 20g, Rzodkiewka plastry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogórkowa 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 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2342.93 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasyc.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; suma cukrów prostych: 77.57 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g, Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2538.87 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasyc.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; suma cukrów prostych: 85.39 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g, Rzodkiewka plastry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Colestlaw 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Surówka z marchwi z selerem i olejem 150g (SEL),	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2276.45 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasyc.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; suma cukrów prostych: 46.71 g; Sól: 9.03 g; Błonnik pokarmowy: 48.98 g;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g (MLE), Mix sałat 20g, Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2446.32 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasyc.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 378.30 g; suma cukrów prostych: 115.00 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmięszana 30g, Twarożek grani 40g (MLE), Pomidor bez skóry zmięszany 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmięszana 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 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka zmięszana 60g (SOJ, SEL), Puree z selera i marchewki z olejem 100g (SEL), Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2522.98 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasyc.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; suma cukrów prostych: 133.11 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z czerwonej fasoli 50g, Schab pieczony 30g (SOJ), Salata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2461.12 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; suma cukrów prostych: 80.08 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g;

środa 2026-01-14 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), Salata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2528.85 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; suma cukrów prostych: 82.88 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Pasta z czerwonej fasoli 50g, Salata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Salata z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2166.26 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; suma cukrów prostych: 66.48 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 44.60 g;

środa 2026-01-14 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), Salata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2595.55 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 386.20 g; suma cukrów prostych: 97.23 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym zmiękowana 350ml (SEL), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiękowany 60g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa zmiękowana 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 240g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana puree 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Połędwica drobiowa zmiękowana 30g (GLU, SOJ), Mus jabłkowy 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2554.16 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 387.97 g; suma cukrów prostych: 108.90 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15 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), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Kotlet pożarski drobiowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko (150g) 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2424.63 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasyc.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; suma cukrów prostych: 77.92 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Dynia pieczona z ziołami 50g, Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2367.28 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasyc.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; suma cukrów prostych: 80.35 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Kotlet pożarski drobiowy 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko (150g) 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2254.97 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasyc.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; suma cukrów prostych: 47.94 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 45.36 g;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy 90g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2440.51 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasyc.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; suma cukrów prostych: 101.72 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka zmiękowana z pomidorem 100g (GLU, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana zmiękowana 400ml (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy zmiękowany 90g (GLU, JAJ, MLE), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane puree 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml, Puree bananowe 60g	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka zmiękowana 60g (SOJ, SEL), Mus jabłkowy 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml, Biskupki 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2542.31 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasyc.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; suma cukrów prostych: 123.13 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16 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 (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Mandarynka 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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 (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt, Dżem 30g 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2383.50 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasyc.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; suma cukrów prostych: 108.11 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g;

piątek 2026-01-16 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 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Banan (120g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt, Dżem 30g 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2591.90 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasyc.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 388.02 g; suma cukrów prostych: 135.34 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g;

piątek 2026-01-16 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 150g (SEL), Mandarynka 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1986.85 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasyc.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; suma cukrów prostych: 53.11 g; Sól: 9.05 g; Błonnik pokarmowy: 43.43 g;

piątek 2026-01-16 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 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Banan (120g) 1szt, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt, Dżem 30g 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2634.00 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasyc.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 423.87 g; suma cukrów prostych: 165.64 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g;

piątek 2026-01-16 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 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze zmięszony 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Warzywa po grecku zmięszane 150g (SEL), Puree bananowe 60g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	Posiłek nocny: Koktajl bananowo-mleczny 200ml (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2380.49 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasyc.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 342.75 g; suma cukrów prostych: 165.10 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-17 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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2518.81 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; suma cukrów prostych: 76.68 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 50g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2512.98 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; suma cukrów prostych: 79.67 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica 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 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% 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 sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 200g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2214.50 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; suma cukrów prostych: 45.42 g; Sól: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 46.11 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z zmięszana 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 50g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2582.17 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 390.76 g; suma cukrów prostych: 104.54 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa zmięszana 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem puree 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	Posiłek nocny: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2580.17 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; suma cukrów prostych: 108.42 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g;

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-18 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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2297.89 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasyc.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; suma cukrów prostych: 66.76 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy na parze 80g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2310.83 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasyc.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 337.97 g; suma cukrów prostych: 70.10 g; Sól: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy na parze 80g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 50g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2078.28 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasyc.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; suma cukrów prostych: 41.09 g; Sól: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.20 g;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy na parze 80g, Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2404.15 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasyc.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; suma cukrów prostych: 81.82 g; Sól: 10.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jęczmienna na mleku zmiękowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60g, Sałatka jarzynowa zmiękowana 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem zmiękowany 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy na parze zmiękowany 80g, Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml, Banan puree 0.5szt,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka zmiękowana 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g,	Podwieczorek: Puree warzywne 150g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2439.49 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasyc.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; suma cukrów prostych: 112.18 g; Sól: 8.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g;

Dietetyk

.....