

ZESPÓŁ PIĘKIZDROWOTNEJ MANIPIZCY		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-01		
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), Szyunka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), 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 (kalefior, 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. 185g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Papryka 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3579.25 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 209.56 g; Kw. tł. nasy.: 117.92 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; suma cukrów prostych: 70.44 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g;

niedziela 2026-02-01		
Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Sałatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Szyunka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 185g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3671.68 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 212.58 g; Kw. tł. nasy.: 119.57 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; suma cukrów prostych: 73.46 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g;

niedziela 2026-02-01		
Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miódowa 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 z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 185g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Papryka 80g, Herbata b/c 300ml,
II Sniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3572.02 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 218.74 g; Kw. tł. nasy.: 122.82 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; suma cukrów prostych: 51.52 g; Sól: 9.16 g; Błonnik pokarmowy: 46.59 g;

niedziela 2026-02-01		
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), Szyunka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z białkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 185g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3738.48 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 202.51 g; Kw. tł. nasy.: 115.73 g; Węglowodany ogółem: 377.70 g; suma cukrów prostych: 85.18 g; Sól: 8.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g;

niedziela 2026-02-01		
Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miódowa z indyka zmięszana 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa zmięszana 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem zmięszany 400ml (GLU, JAJ, 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 10g) 300ml, Banan puree 0.5szt,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 185g (MLE), Twarożek zmięszany z pomidorem 200g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Mus jabłkowy 100g,	Podwieczorek: Biszkoptki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 3996.43 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 226.52 g; Kw. tł. nasy.: 121.92 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; suma cukrów prostych: 114.84 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;

Dietetyk

Monika Błaszczyk

Plan żywieniowy na 7 dni

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-31 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), Połędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pasztet z fasoli czerwonej 50g (GLU, JAJ), Roszponka 10g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 400ml (GLU, SEL), Sos boloński (mięso wp. 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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 kiszony plastry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2310.89 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasyc.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; suma cukrów prostych: 73.74 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2326.45 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasyc.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; suma cukrów prostych: 78.17 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pasztet z fasoli czerwonej 50g (GLU, JAJ), Roszponka 10g, Kawa zbożowa z makiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Jabłko (150g) 1szt, Kompot wielowocowy (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 kiszony plastry 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]: 2200.46 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasyc.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g;

sobota 2026-01-31 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), Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 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 (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2423.64 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasyc.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g; suma cukrów prostych: 104.43 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa zmięszana 60g (GLU, SOJ), Dynia pieczona z ziołami puree 50g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 400ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera z olejem 150g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmięszany 60g (SOJ), Mus jabłkowy 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Puree bananowe 100g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2377.08 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasyc.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; suma cukrów prostych: 119.35 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g;

Dietetyk

Marta Błaszczyk

PROJEKT ZBIOROWYCH NEJAWNIŻYGI

Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

piątek 2026-01-30 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), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Ser topiony 30g (MLE), Cwikła z jabłkiem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
--	---	---

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2506.27 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 93.85 g; Kw. tł. nasyc.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; suma cukrów prostych: 76.55 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna

Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Cwikła z jabłkiem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2133.86 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasyc.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; suma cukrów prostych: 78.58 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g;

piątek 2026-01-30 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 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 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 Sniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt,	Posilek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2113.73 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasyc.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; suma cukrów prostych: 45.75 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.02 g;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

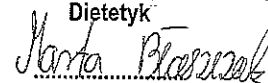
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Pasta z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Cwikła z jabłkiem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2308.87 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasyc.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; suma cukrów prostych: 93.04 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata

Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Krupnik zmiksowany 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze zmiksowany 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Warzywa po grecku puree 150g (SEL), Mus jabłkowy 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60g, Cwikła z jabłkiem zmiksowana 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2536.46 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasyc.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; suma cukrów prostych: 127.96 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g;

Dietetyk


ASPEKTY DIETY I ZDROWIA W NIDZICY

Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

czwartek 2026-01-29 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), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Sałata (2 liście) 20g, Jabłko (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Kotlet mielony wp. smażony 90g (GLU, JAJ), 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), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka królowiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2270.88 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasyc.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; suma cukrów prostych: 81.97 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna

Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Sałata (2 liście) 20g, Jabłko pieczone (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 kalaflorem 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka królowiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml,
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2357.48 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasyc.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; suma cukrów prostych: 80.31 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.

Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Sałata (2 liście) 20g, Jabłko (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, Brokuły gotowane z kalaflorem 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka królowiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml,
II Sniadanie: Wafle ryżowe 3szt,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2287.17 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasyc.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; suma cukrów prostych: 39.40 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 46.19 g;

czwartek 2026-01-29 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), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Sałata (2 liście) 20g, Jabłko pieczone (150g) 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 kalaflorem 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka królowiecka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały, oliwa) 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml, Biskopki 5szt (GLU, JAJ),
II Sniadanie: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2687.53 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasyc.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; suma cukrów prostych: 81.11 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata

Płatki żytnie na mleku zmiśowane 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g, Sok marchwiowy 200ml, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym zmiśowane 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki gotowane puree 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopocka drobiowa zmiśowana 60g (GLU, SOJ), Puree bananowe 60g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) namoczona 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2651.30 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasyc.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; suma cukrów prostych: 103.57 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g;

Dietetyk
Monika Błaszczyk

JADŁOSPIS DLA DIETY: 8 W NIDZICY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka)	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2319.80 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasyc.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; suma cukrów prostych: 64.41 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g;		
środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, 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), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasyc.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; suma cukrów prostych: 72.29 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g;		
środa 2026-01-28 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),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c	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: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2013.23 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasyc.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; suma cukrów prostych: 58.15 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g;		
środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180g (GLU, 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), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2395.40 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasyc.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; suma cukrów prostych: 97.56 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g;		
środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona puree 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) zmiksowany 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana puree 150g, Puree bananowe 60g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% 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, Chrupki kukurydziane 10g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2422.45 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasyc.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; suma cukrów prostych: 112.92 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g;		

Dietetyk

Natka Blaszczyk

POLSKI OPIEK ZDROWOTNY W NIDZICY		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Positek nocny
wtorek 2026-01-27 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), Pasta z makreli 100g (JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony plastry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Udka drobiowe w sosie potrawkowym (mięso 140g, sos 150g) 290g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka królewiecka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2413.92 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 100.50 g; Kw. tł. nasyc.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; suma cukrów prostych: 61.51 g; Sól: 9.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g;		
wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Udka drobiowe w sosie potrawkowym (mięso 140g, sos 150g) 290g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2393.48 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 94.54 g; Kw. tł. nasyc.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; suma cukrów prostych: 64.84 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 17.00 g;		
wtorek 2026-01-27 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 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony plastry 90g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Udka drobiowe w sosie potrawkowym (mięso 140g, sos 150g) 290g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Papryka 50g, Herbata b/c 300ml,
II Sniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z orzechami włoskimi 150g (ORZ, SEL),	Positek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2335.20 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 106.53 g; Kw. tł. nasyc.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g; suma cukrów prostych: 42.89 g; Sól: 8.52 g; Błonnik pokarmowy: 44.67 g;		
wtorek 2026-01-27 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), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Udka drobiowe w sosie potrawkowym (mięso 140g, sos 150g) 290g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galarełka owocowa 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2399.98 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasyc.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; suma cukrów prostych: 72.99 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.00 g;		
wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Zacierka na mleku zmięszona 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej bez majonezu z warzywami 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Udka drobiowe w sosie potrawkowym (mięso 140g, sos 150g) zmięszane 290g (GLU, SEL), Ryż zmięszany 200g (MLE), Puree warzywne (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galarełka owocowa 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2381.03 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasyc.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; suma cukrów prostych: 77.56 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.20 g;		

Dietetyk
Katarzyna Blaszczyk

DIECIĘCIELEK ZDROWOTNEJ W NIDZICY		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26 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), Cwikła z chrzanem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (GLU), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), 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), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2620.40 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasyc.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 362.14 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g;		
poniedziałek 2026-01-26 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), Cwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 400ml (GLU, SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), 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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2512.31 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasyc.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; suma cukrów prostych: 86.72 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 15.13 g;		
poniedziałek 2026-01-26 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 marchewkowa 400ml (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 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), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata b/c 300ml,
II Sniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2433.69 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasyc.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; suma cukrów prostych: 65.59 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g;		
poniedziałek 2026-01-26 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, Cwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 400ml (GLU, SEL), Twaróg 70g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 25g (MLE), 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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2256.94 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasyc.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 375.12 g; suma cukrów prostych: 98.10 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 15.60 g;		
poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza kuskus na mleku zmiksowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopocka zmiksowana 60g (GLU, SOJ, MLE), Cwikła z jabłkiem zmiksowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), Cwikła z jabłkiem 80g,	Zupa marchewkowa 400ml (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150g (GLU, SEL), Mus jabłkowy 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml, Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2442.76 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasyc.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 392.83 g; suma cukrów prostych: 144.21 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g;		

Dietetyk

Monika Piasek

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynekowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Papryka 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150g (GLU), Kompot wielowocowy (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), Poledwica sopočka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i koperku 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2253.29 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; suma cukrów prostych: 63.16 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g;		
niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynekowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2249.54 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g;		
niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynekowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Papryka 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopočka 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser topiony 30g (MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i koperku 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2128.89 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; suma cukrów prostych: 43.20 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.52 g;		
niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Szynekowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Herbata (cukier 10g) 300ml, Pomidor 80g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2330.10 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; suma cukrów prostych: 72.18 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g;		
niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynekowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sok marchwiowy 200ml, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Puree bananowe 60g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2257.72 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; suma cukrów prostych: 94.85 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g;		

Dietetyk

Monika... [signature]

PLANOWANIE ZDROWOTNEJ WYDZIAŁY		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa szczawiowa z jajkiem 400ml (GLU, SEL), Kopytka 250g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczarkowy z kurczakiem 150g, Surówka z marchwi i jabłka 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), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ćwika z chrzanem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2385.55 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasyc.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; suma cukrów prostych: 70.94 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g;		
sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Surówka z marchwi i jabłka 130g, 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), Ćwika z jabłkiem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2093.05 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasyc.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; suma cukrów prostych: 83.44 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g;		
sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), II Sniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Kopytka 250g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczarkowy z kurczakiem 100g, Surówka z marchwi i jabłka 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml, Podwieczorek: Waflle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Papryka 80g, Herbata b/c 300ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2131.81 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasyc.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; suma cukrów prostych: 44.09 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 40.60 g;		
sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU), II Sniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami 300g (SEL), Surówka z marchwi i jabłka 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml, Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwika z jabłkiem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2243.34 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasyc.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; suma cukrów prostych: 95.34 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g;		
sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE), II Sniadanie: Mus jabłkowy 100g,	Zupa ziemniaczana z pomidorami zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Risotto drobiowe z warzywami zmiksowane 300g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml, Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Marchew baby gotowana 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2193.62 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasyc.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; suma cukrów prostych: 94.52 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 19.47 g;		

Dietetyk
Hanna Blazwick

PLAN ŻYWIENIA ZDROWOJNEJ W NIDZICY

Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-23 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),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (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), Filet królewski z indyka 80g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2183.99 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasyc.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 291.66 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g;

piątek 2026-01-23 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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix sałat 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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2096.76 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasyc.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; suma cukrów prostych: 67.05 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g;

piątek 2026-01-23 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 z ziemniakami 400g (SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB, SEL), 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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g, Herbata b/c 300ml,
II Sniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Koktajl bananowo-mleczny 200ml (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2087.48 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasyc.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 274.96 g; suma cukrów prostych: 42.25 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g;

piątek 2026-01-23 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 (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix sałat 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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Galaretka owocowa 150g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2108.48 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasyc.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; suma cukrów prostych: 72.13 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.66 g;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: 8 Pakowata		
Płatki ryżowe na mleku zmiślowane 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiślowany 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (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 10g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Galaretka owocowa 150g,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2187.48 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasyc.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; suma cukrów prostych: 100.34 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 15.73 g;

Dietetyk

Natalia Błachnicka

PLANIEŻYWIENIA W NIŻYCY		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-22 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 pieczony 60g (SOJ), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 150g (SEL), Kasza gryczana 200g, Buraczki 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), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Ser żółty 30g (MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2408.68 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasyc.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; suma cukrów prostych: 70.27 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;		
czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 150g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2501.07 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasyc.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; suma cukrów prostych: 75.00 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g;		
czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pieczeniowy 150g (SEL), Kasza gryczana 200g, Surówka Coleslaw 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Herbata b/c 300ml,
II Sniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2209.74 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasyc.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 292.93 g; suma cukrów prostych: 44.43 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 44.31 g;		
czwartek 2026-01-22 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 pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 150g (SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2437.76 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasyc.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; suma cukrów prostych: 98.28 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g;		
czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiękowany 60g (SOJ), Pomidor bez skóry zmiękowany 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmiękowana 400ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska zmiękowana 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki gotowane zmiękowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica drobiowa zmiękowana 60g (GLU, SOJ), Puree warzywne 200ml, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Puree bananowe 60g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2203.20 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasyc.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; suma cukrów prostych: 89.87 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g;		

Dietetyk

Antonia Blaszczak

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIBZICY

Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2026-01-21 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), Hummus 40g, Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE).	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g, Marchewka z groszkiem na ciepło 150g (GLU, MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Serek Almette 40g (MLE), Salata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2266.34 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, 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 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Serek Almette 40g (MLE), Salata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2303.63 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; suma cukrów prostych: 70.30 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 40g, Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta 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), Salata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml, Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),
II Sniadanie: Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2394.03 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 104.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; suma cukrów prostych: 36.17 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 44.73 g;

środa 2026-01-21 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), Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, 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 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Salata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały, oliwa) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2443.19 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; suma cukrów prostych: 80.26 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Marchew gotowana puree 150g, Mus jabłkowy 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 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 puree 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g, Herbata (cukier 10g) 300ml,
II Sniadanie: Sok wielowarzywny 200ml, Chrupki kukurydziane 20g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2522.83 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; suma cukrów prostych: 115.55 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g;

Dietetyk
Anna Kłosa

DIETYCZNE PROGRAMOWANE WYJADZICY		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 80g (GLU, SOJ), Papryka 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE).	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbek 200g, Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150g (SEL), Kompot wielooowocowy (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), Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml.
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2025.20 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasyc.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g;		
wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE).	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150g (SEL), Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml.	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml.
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2255.25 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasyc.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; suma cukrów prostych: 71.90 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g;		
wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Papryka 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE).	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbek 200g, Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150g (SEL), Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 30ml.	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml.
II Sniadanie: Sałata wiosenna (sałata, pomidor, rzodkiewka, nasiona słonecznika) 150g.	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g.	Posilek nocny: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt.
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1943.58 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasyc.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; suma cukrów prostych: 51.92 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g;		
wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE).	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 150g (SEL), Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml.	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 300ml.
II Sniadanie: Banan (120g) 1szt.	Podwieczorek: Kisiel 150g.	Posilek nocny: Wafle ryżowe 3szt.
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2442.82 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasyc.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; suma cukrów prostych: 97.40 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g;		
wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa zmięszowana 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry zmięszowany 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300ml (GLU, MLE).	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka zmięszowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 150g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300ml.	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry zmięszowany 100g, Herbata (cukier 10g) 300ml.
II Sniadanie: Puree bananowe 100g.	Podwieczorek: Kisiel 150g.	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2216.39 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasyc.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; suma cukrów prostych: 95.05 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g;		

Dietetyk

Monika Płaszczak