

Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt, Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Knedle z morelą 250g , Sos budyniowy 50g (MLE), Cynamon 0.5g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka plastry 50g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2095.58 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasyc.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; Sód: 1815.49 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Knedle z morelą 250g , Sos budyniowy 50g (MLE), Cynamon 0.5g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 50g (SEL), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2255.10 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasyc.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sód: 1890.19 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka plastry 50g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2332.58 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasyc.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; suma cukrów prostych: 60.76 g; Błonnik pokarmowy: 42.80 g; Sód: 1726.80 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Knedle z morelą 250g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Połędwica drobiowa koperkowa 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser biały 50g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Banan (120g) 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2251.61 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasyc.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; suma cukrów prostych: 89.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; Sód: 1717.66 mg;		
poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Cukinia pieczona zmięksovana z pomidorem 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Knedle z morelą 250g , Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 30g (GLU, SOJ, MLE), Sok pomidorowy 200ml , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2416.53 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasyc.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; suma cukrów prostych: 81.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; Sód: 1716.70 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21 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 z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Rzodkiewka plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z czerwonej soczewicy i marchewki 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretki drobiowa z warzywami 150g (SEL), Jabłko (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2154.67 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasyc.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; suma cukrów prostych: 56.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; Sód: 1565.87 mg;		
wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2166.53 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasyc.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; suma cukrów prostych: 58.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; Sód: 1811.11 mg;		
wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Rzodkiewka plastry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z czerwonej soczewicy i marchewki 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Mizeria 150g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z masłem (5g), twarogiem (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE), Otręby pszenne 2g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2115.40 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasyc.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 301.34 g; suma cukrów prostych: 42.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.62 g; Sód: 1831.99 mg;		
wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Budyń 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2209.23 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasyc.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; suma cukrów prostych: 67.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Sód: 1857.05 mg;		
wtorek 2026-07-21 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jęczmienna na mleku zmiksowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z mięsa gotowanego z natką pietruszki 100g , Herbata b/c 300ml , Mus jabłkowy 100g ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2349.83 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasyc.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; suma cukrów prostych: 77.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g; Sód: 1680.82 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Ćwikła z chrzanem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Ogórek kiszony 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2098.78 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasyc.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 282.80 g; suma cukrów prostych: 42.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sód: 2146.98 mg;		
środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Ćwikła 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2108.17 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasyc.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; suma cukrów prostych: 50.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 1884.17 mg;		
środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. 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),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1992.15 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasyc.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; suma cukrów prostych: 60.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; Sód: 1619.94 mg;		
środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab pieczony 60g (SOJ), Ćwikła 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2205.77 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasyc.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; suma cukrów prostych: 65.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 1932.02 mg;		
środa 2026-07-22 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Ćwikła 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 300g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Mus jabłkowy 150g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2564.65 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasyc.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; suma cukrów prostych: 74.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 2036.77 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200g , Gołąbek 200g , Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z białej rzodkwi z majonezem 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Salátka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2170.77 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasyc.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; suma cukrów prostych: 43.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sód: 1706.43 mg;		
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Salátka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2057.27 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasyc.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 279.31 g; suma cukrów prostych: 41.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sód: 1912.37 mg;		
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z białej rzodkwi z majonezem 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Salátka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2123.31 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasyc.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; suma cukrów prostych: 42.01 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Sód: 1602.82 mg;		
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pasta jajeczna z białek jaj 50g (JAJ), Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Szpinak duszony z sosem koperkowym 150g (GLU, SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Salátka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Banan (120g) 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2307.07 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasyc.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; suma cukrów prostych: 66.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 1799.60 mg;		
czwartek 2026-07-23 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Zacierka na mleku zmięszana 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor zmięszany 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmięszana 60g , Puree z brokuła 150g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2066.57 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasyc.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Błonnik pokarmowy: 15.53 g; Sód: 1642.70 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ogórek kiszony 80g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2461.35 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 91.07 g; Kw. tł. nasyc.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; suma cukrów prostych: 58.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Sód: 1973.83 mg;		
piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 400ml (GLU, SEL), Zwiłka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2339.60 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasyc.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; suma cukrów prostych: 70.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; Sód: 1631.36 mg;		
piątek 2026-07-24 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),	Makaron razowy do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 400ml (GLU, SEL), Zwiłka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Ogórek kiszony 80g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2106.91 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasyc.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; suma cukrów prostych: 53.04 g; Błonnik pokarmowy: 42.38 g; Sód: 1539.32 mg;		
piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 400ml (GLU, SEL), Zwiłka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2569.74 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasyc.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 405.12 g; suma cukrów prostych: 82.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Sód: 1630.27 mg;		
piątek 2026-07-24 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg zmiśowany z dżemem 70g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pasta z morszczuka 80g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2277.22 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasyc.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; suma cukrów prostych: 65.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sód: 1692.84 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ogórek małosolny 80g, Herbata b/c 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2170.56 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasyc.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; suma cukrów prostych: 41.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sód: 2022.34 mg;		
sobota 2026-07-25 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Pomidor bez skóry 80g, Herbata b/c 300ml,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2263.41 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasyc.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; suma cukrów prostych: 46.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Sód: 2016.01 mg;		
sobota 2026-07-25 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Papryka 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt,	Posiłek nocny: Kanapka z masłem (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2250.49 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasyc.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; suma cukrów prostych: 40.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.55 g; Sód: 1613.02 mg;		
sobota 2026-07-25 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g, Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2294.31 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasyc.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; suma cukrów prostych: 68.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; Sód: 1990.99 mg;		
sobota 2026-07-25 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Szynka miódowa z indyka zmiksowana 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2221.03 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasyc.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; suma cukrów prostych: 59.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Sód: 1953.95 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2308.49 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasyc.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; suma cukrów prostych: 48.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Sód: 1876.70 mg;		
niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasyc.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 297.74 g; suma cukrów prostych: 46.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sód: 1888.18 mg;		
niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2226.11 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasyc.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 311.67 g; suma cukrów prostych: 44.47 g; Błonnik pokarmowy: 49.58 g; Sód: 1907.87 mg;		
niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2437.39 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasyc.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; suma cukrów prostych: 61.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Sód: 2361.79 mg;		
niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa zmięszowana 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) zmięszowane 240g (GLU), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g , Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 70g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2728.03 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasyc.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; suma cukrów prostych: 81.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; Sód: 2092.62 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Rzodkiewka 80g , Salata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Ogórek świeży 50g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2047.28 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; suma cukrów prostych: 72.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; Sód: 2181.41 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Salata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2180.95 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sód: 2167.73 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Rzodkiewka 80g , Salata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Ogórek świeży 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2002.99 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; suma cukrów prostych: 38.64 g; Błonnik pokarmowy: 47.45 g; Sód: 2209.23 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Salata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Ziemniaki 200g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.41 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 358.36 g; suma cukrów prostych: 59.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sód: 2179.06 mg;		
poniedziałek 2026-07-27 Jadłospis dla diety: 8 Pakowata		
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g , Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Pomidor bez skóry 70g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Biskupki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2210.48 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 299.80 g; suma cukrów prostych: 52.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sód: 2172.01 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Salátka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2134.35 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasyc.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; suma cukrów prostych: 41.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sód: 2063.40 mg;		
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Salátka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2311.34 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasyc.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; suma cukrów prostych: 49.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Sód: 1579.76 mg;		
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Ciesław z olejem rzepakowym 130g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Salátka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2189.08 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasyc.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; suma cukrów prostych: 45.43 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 1802.04 mg;		
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Salátka z salaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2249.68 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasyc.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; suma cukrów prostych: 79.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; Sód: 1608.89 mg;		
wtorek 2026-07-28 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzyną, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Puree z cukinii gotowanej 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami zmiękowana 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Puree z selera i marchewki z olejem 100g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2335.76 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasyc.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; suma cukrów prostych: 77.55 g; Błonnik pokarmowy: 14.85 g; Sód: 1495.50 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Nektarynka 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2234.45 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasyc.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; suma cukrów prostych: 54.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Sód: 1623.19 mg;		
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2347.31 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasyc.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; suma cukrów prostych: 55.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; Sód: 1650.76 mg;		
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Nektarynka 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2318.61 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasyc.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; suma cukrów prostych: 68.42 g; Błonnik pokarmowy: 39.20 g; Sód: 1590.66 mg;		
środa 2026-07-29 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 , Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 400ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2428.91 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasyc.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; suma cukrów prostych: 72.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Sód: 1782.61 mg;		
środa 2026-07-29 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiękowany 60g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa zmiękowana 400ml (GLU, SEL), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 240g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa zmiękowana 30g (GLU, SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2413.92 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasyc.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; suma cukrów prostych: 63.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 1370.99 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pasztet z ciecierzycy 50g (GLU, JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Kapusta młoda duszona 150g (GLU), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Brzoskwinia 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2090.98 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; suma cukrów prostych: 52.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; Sód: 1737.17 mg;		
czwartek 2026-07-30 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (120g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.34 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; suma cukrów prostych: 58.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Sód: 1836.71 mg;		
czwartek 2026-07-30 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pasztet z ciecierzycy 50g (GLU, JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Brzoskwinia 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2180.10 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; suma cukrów prostych: 42.05 g; Błonnik pokarmowy: 51.37 g; Sód: 1984.56 mg;		
czwartek 2026-07-30 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (120g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2274.46 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 358.46 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Sód: 1779.14 mg;		
czwartek 2026-07-30 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 400g (GLU, SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Puree	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka zmiękowana 60g (SOJ, SEL), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml , Biskupki 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2367.78 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; suma cukrów prostych: 59.97 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Sód: 1877.37 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Mandarynka 100g 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 30g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2066.44 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasyc.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; suma cukrów prostych: 47.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 1704.56 mg;		
piątek 2026-07-31 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Banan (120g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2163.16 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasyc.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; suma cukrów prostych: 74.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; Sód: 1527.23 mg;		
piątek 2026-07-31 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Mandarynka 100g 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Ogórek świeży 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1951.35 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasyc.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g; suma cukrów prostych: 57.12 g; Błonnik pokarmowy: 47.36 g; Sód: 1662.90 mg;		
piątek 2026-07-31 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Banan (120g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2214.21 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasyc.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; suma cukrów prostych: 90.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Sód: 1368.23 mg;		
piątek 2026-07-31 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze zmiękswany 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2087.11 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasyc.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; suma cukrów prostych: 70.97 g; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; Sód: 1567.94 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01 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 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 80g , Herbata b/c 300ml , Sałata lodowa 20g ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2315.03 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasyc.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; suma cukrów prostych: 51.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Sód: 1509.29 mg;		
sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata lodowa 20g ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2319.35 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasyc.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; suma cukrów prostych: 54.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 1571.00 mg;		
sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek kiszony 100g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 80g , Herbata b/c 300ml , Sałata lodowa 20g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2348.36 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasyc.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; suma cukrów prostych: 39.28 g; Błonnik pokarmowy: 50.23 g; Sód: 1921.52 mg;		
sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata lodowa 20g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2460.05 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasyc.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; suma cukrów prostych: 64.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sód: 1539.11 mg;		
sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa zmiękowana 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2414.44 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasyc.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; suma cukrów prostych: 68.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sód: 1703.06 mg;		

Dietetyk

.....

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02 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), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z ogórka i marchewki z oliwą z oliwek 130g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2203.77 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasyc.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 299.60 g; suma cukrów prostych: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 1996.61 mg;		
niedziela 2026-08-02 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2227.37 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasyc.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; suma cukrów prostych: 41.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sód: 1994.90 mg;		
niedziela 2026-08-02 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z ogórka i marchewki z oliwą z oliwek 130g (GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2187.71 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasyc.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; suma cukrów prostych: 37.86 g; Błonnik pokarmowy: 43.95 g; Sód: 2033.68 mg;		
niedziela 2026-08-02 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosolu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2433.73 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasyc.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; suma cukrów prostych: 52.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 1749.21 mg;		
niedziela 2026-08-02 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jęczmienna na mleku zmiękowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Banan puree 0.5szt ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2391.12 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasyc.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; suma cukrów prostych: 63.03 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Sód: 2175.28 mg;		

Dietetyk

.....