

Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 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), Kluski ziemniaczane 200g (GLU, JAJ), Twaróg 100g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka plastry 50g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2336.24 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kw. tł. nasyc.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Sód: 1852.52 mg;

poniedziałek 2026-10-12 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), Kluski ziemniaczane 200g (GLU, JAJ), Twaróg 100g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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]: 2495.18 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 106.40 g; Kw. tł. nasyc.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 300.04 g; suma cukrów prostych: 52.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sód: 1926.97 mg;

poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. 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), Kasza gryczana 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]: 2442.03 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasyc.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 310.89 g; suma cukrów prostych: 61.13 g; Błonnik pokarmowy: 44.49 g; Sód: 1709.62 mg;

poniedziałek 2026-10-12 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), Kluski ziemniaczane 200g (GLU, JAJ), Twaróg 100g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g, Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Kisiel 150g,	Podwieczorek: Banan (170g) 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2540.77 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasyc.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; suma cukrów prostych: 80.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sód: 1966.89 mg;

poniedziałek 2026-10-12 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 z ziołami 150g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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]: 2310.63 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 84.49 g; Kw. tł. nasyc.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; suma cukrów prostych: 67.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Sód: 1803.14 mg;

Dietetyk-
Aleksandra Sokołowska

.....**DIETETYK** *Suf.*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13 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), Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (80g mięso, 100g sos) 240g (SEL), Ryż biały 200g, Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretki drobiowa z warzywami 150g (SEL), Jabłko (150g) 1szt, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2283.53 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasyc.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; suma cukrów prostych: 55.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sód: 1574.47 mg;

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (80g mięso, 100g sos) 240g (SEL), Ryż biały 200g, Kalafior gotowany na parze 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Jabłko pieczone (150g) 1szt, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2298.60 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasyc.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; suma cukrów prostych: 57.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; Sód: 1694.78 mg;

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie własnym (80g mięso, 100g sos) 180g (SEL), Ryż brązowy 200g, Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, 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]: 2242.03 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasyc.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; suma cukrów prostych: 37.09 g; Błonnik pokarmowy: 48.79 g; Sód: 2024.33 mg;

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g, Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (80g mięso, 100g sos) 240g (SEL), Ryż biały 200g, Kalafior gotowany na parze 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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]: 2358.30 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasyc.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; suma cukrów prostych: 69.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 1862.61 mg;

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jęczmienna na mleku zmiękczona 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (80g mięso, 100g sos) 240g (SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Herbata b/c 300ml, Mus jabłkowy 100g,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2349.73 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasyc.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; suma cukrów prostych: 80.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.35 g; Sód: 1837.71 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK *Justa*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2026-10-14 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), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Ćwikła z chrzanem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (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]: 2114.68 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasyc.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; suma cukrów prostych: 42.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Sód: 2153.28 mg;

środa 2026-10-14 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), Ćwikła 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, 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]: 2124.80 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasyc.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; Sód: 1890.77 mg;

środa 2026-10-14 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 z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (GLU, SEL), Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 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,	Posilek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2120.09 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasyc.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.98 g; Sód: 1747.29 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, 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 z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 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]: 2222.40 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasyc.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; suma cukrów prostych: 65.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; Sód: 1938.62 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, 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 z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 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]: 2603.65 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasyc.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; suma cukrów prostych: 71.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; Sód: 2167.72 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 300ml (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),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Gołąbek 200g, Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 130g (JAJ), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2070.63 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasyc.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 274.63 g; suma cukrów prostych: 39.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Sód: 1729.28 mg;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki jaglane na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Cukinia gotowana 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2000.82 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasyc.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 262.63 g; suma cukrów prostych: 41.49 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Sód: 1771.45 mg;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. 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),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 130g (JAJ), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1929.82 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasyc.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 257.61 g; suma cukrów prostych: 38.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; Sód: 1601.24 mg;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki jaglane na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g, Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pasta jajeczna z białek jaj 50g (JAJ), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Cukinia gotowana 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Banan (170g) 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2259.75 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasyc.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; suma cukrów prostych: 71.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g; Sód: 1763.11 mg;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor zmiękowany 150g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Mus jabłkowy 100g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60g, Puree z brokuła 150g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Kisiel 150g,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2186.92 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasyc.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; suma cukrów prostych: 60.04 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; Sód: 1779.69 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK *Sw*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 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 wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ogórek kiszony 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2380.98 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasyc.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; suma cukrów prostych: 57.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sód: 1988.63 mg;

piątek 2026-10-16 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), Zwińka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2257.63 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasyc.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; suma cukrów prostych: 69.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 1620.15 mg;

piątek 2026-10-16 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. 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), Zwińka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Ogórek kiszony 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2027.64 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasyc.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.10 g; Sód: 1554.58 mg;

piątek 2026-10-16 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), Zwińka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2492.62 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasyc.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; suma cukrów prostych: 82.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Sód: 1620.57 mg;

piątek 2026-10-16 Jadłospis dla diety: 8 Pakowata		
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 morskczuka 80g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Biskupki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2272.37 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasyc.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; suma cukrów prostych: 64.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sód: 1691.34 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK *SwA*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17 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, Szyńka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos boloński duszony (mięso wp. 90g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), 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 wysokogatunkowa 2szt (GLU), Ogórek małosolny 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2295.15 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasyc.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; suma cukrów prostych: 45.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sód: 2078.72 mg;

sobota 2026-10-17 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Szyńka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), 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 wysokogatunkowa 2szt (GLU), Pomidor bez skóry 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2365.06 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasyc.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; suma cukrów prostych: 47.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; Sód: 2070.58 mg;

sobota 2026-10-17 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Szyńka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), 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 wysokogatunkowa 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]: 2283.79 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasyc.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; suma cukrów prostych: 41.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.66 g; Sód: 1632.36 mg;

sobota 2026-10-17 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), Szyńka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), 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 (170g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2410.84 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasyc.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; suma cukrów prostych: 71.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 2030.69 mg;

sobota 2026-10-17 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), Szyńka miodowa z indyka zmiękowana 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (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), Szyńka miodowa z indyka zmiękowana 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]: 2191.81 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasyc.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; suma cukrów prostych: 61.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sód: 2031.66 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....DIETETYK *Justa*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18 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, Sałatka z buraczków z natką pietruszki 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]: 2232.94 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasyc.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 280.47 g; suma cukrów prostych: 48.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 1868.72 mg;

niedziela 2026-10-18 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, Sałatka z buraczków z natką pietruszki 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 koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2191.56 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasyc.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; suma cukrów prostych: 46.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; Sód: 1880.50 mg;

niedziela 2026-10-18 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, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 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]: 2204.74 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasyc.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; suma cukrów prostych: 47.04 g; Błonnik pokarmowy: 47.71 g; Sód: 1871.57 mg;

niedziela 2026-10-18 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, Sałatka z buraczków z natką pietruszki 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]: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasyc.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; suma cukrów prostych: 61.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 2322.40 mg;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: 8 Pakowata		
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 zmiękowana 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) zmiękowane 240g (GLU), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sałatka z buraczków z natką pietruszki 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]: 2729.06 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasyc.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; suma cukrów prostych: 81.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; Sód: 2063.05 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

SwA

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19		
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, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z seler i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Ogórek świeży 50g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2044.22 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasyc.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; suma cukrów prostych: 71.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; Sód: 1816.31 mg;

poniedziałek 2026-10-19		
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, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z seler i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 50g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2167.36 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasyc.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; suma cukrów prostych: 48.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 1963.03 mg;

poniedziałek 2026-10-19		
Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Rzodkiewka 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z seler i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 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]: 1942.46 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasyc.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 285.67 g; suma cukrów prostych: 38.03 g; Błonnik pokarmowy: 43.90 g; Sód: 1851.38 mg;

poniedziałek 2026-10-19		
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, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z seler i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 50g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2271.83 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasyc.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; suma cukrów prostych: 59.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Sód: 1974.36 mg;

poniedziałek 2026-10-19		
Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
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 dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 70g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g,	Podwieczorek: Biskwity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2273.13 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasyc.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; suma cukrów prostych: 53.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g; Sód: 1976.64 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20 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 na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), 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, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2236.52 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; suma cukrów prostych: 41.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sód: 2045.38 mg;

wtorek 2026-10-20 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 z ziołami 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2413.50 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; suma cukrów prostych: 49.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Sód: 1561.74 mg;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. 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 na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z białej kapusty z natką i olejem rzepakowym 130g, 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, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2312.47 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 296.05 g; suma cukrów prostych: 44.68 g; Błonnik pokarmowy: 40.87 g; Sód: 1798.33 mg;

wtorek 2026-10-20 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 z ziołami 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2351.85 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; suma cukrów prostych: 79.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Sód: 1590.86 mg;

wtorek 2026-10-20 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), Cukinia pieczona z ziołami 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Puree z selera i marchewki z olejem 100g (SEL), Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2335.76 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; suma cukrów prostych: 77.55 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g; Sód: 1589.70 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-21 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 z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Surówka z warzyw mieszanych (pietruska, seler, marchew, jabłko) 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2245.17 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasyc.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; suma cukrów prostych: 46.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Sód: 1678.27 mg;

środa 2026-10-21 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 z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 200g, Surówka z warzyw mieszanych (pietruska, seler, marchew, jabłko) 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2372.68 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasyc.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; suma cukrów prostych: 49.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 1705.50 mg;

środa 2026-10-21 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 z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g, Surówka z warzyw mieszanych (pietruska, seler, marchew, jabłko) 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica 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]: 2346.07 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasyc.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; suma cukrów prostych: 61.57 g; Błonnik pokarmowy: 49.79 g; Sód: 1650.47 mg;

środa 2026-10-21 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 z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 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), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica 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]: 2385.86 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasyc.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; suma cukrów prostych: 63.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Sód: 1719.53 mg;

środa 2026-10-21 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 z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana puree 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Poledwica 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]: 2296.02 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasyc.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; suma cukrów prostych: 61.30 g; Błonnik pokarmowy: 16.47 g; Sód: 1439.20 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-22 Jadalnia 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),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml, Makaron pszenny do zupy	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (170g) 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2127.00 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasyc.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; suma cukrów prostych: 61.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sód: 1747.63 mg;

czwartek 2026-10-22 Jadalnia 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),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany na parze 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml, Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (170g) 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2169.18 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasyc.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; suma cukrów prostych: 63.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sód: 1831.83 mg;

czwartek 2026-10-22 Jadalnia dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. 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),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy gotowany na parze 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml, Makaron razowy do zupy 80g (GLU),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (170g) 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]: 2265.84 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasyc.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Błonnik pokarmowy: 48.10 g; Sód: 1977.09 mg;

czwartek 2026-10-22 Jadalnia 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),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany na parze 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml, Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (170g) 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]: 2331.45 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasyc.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Błonnik pokarmowy: 22.09 g; Sód: 1945.99 mg;

czwartek 2026-10-22 Jadalnia 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),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Kalafior gotowany na parze 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml, Puree bananowe 60g,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml, Biszkopt 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2375.14 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasyc.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; suma cukrów prostych: 62.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g; Sód: 2053.31 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-23 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), 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]: 2061.34 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasyc.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 282.86 g; suma cukrów prostych: 47.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Sód: 1715.03 mg;

piątek 2026-10-23 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 na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Banan (170g) 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]: 2175.39 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasyc.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; suma cukrów prostych: 77.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; Sód: 1537.65 mg;

piątek 2026-10-23 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. 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 na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), 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]: 1946.25 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasyc.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; suma cukrów prostych: 57.13 g; Błonnik pokarmowy: 47.56 g; Sód: 1673.37 mg;

piątek 2026-10-23 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 na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Banan (170g) 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]: 2226.44 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasyc.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; suma cukrów prostych: 93.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sód: 1378.65 mg;

piątek 2026-10-23 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 na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 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: Banan (170g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2267.45 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasyc.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; suma cukrów prostych: 88.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; Sód: 1588.43 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-24 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), Kotlet mielony wp. smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z 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), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 80g, Herbata b/c 300ml, Sałata lodowa 20g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2373.18 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 91.70 g; Kw. tł. nasyc.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; suma cukrów prostych: 48.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Sód: 1553.10 mg;

sobota 2026-10-24 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 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, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g, Herbata b/c 300ml, Sałata lodowa 20g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2253.51 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasyc.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; suma cukrów prostych: 51.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Sód: 1588.09 mg;

sobota 2026-10-24 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek kiszony 100g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 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]: 2281.79 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasyc.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; suma cukrów prostych: 36.87 g; Błonnik pokarmowy: 46.16 g; Sód: 1938.30 mg;

sobota 2026-10-24 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g, Połędwica 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), 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]: 2368.70 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasyc.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Sód: 1506.30 mg;

sobota 2026-10-24 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica 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]: 2374.72 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasyc.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; suma cukrów prostych: 66.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sód: 1649.98 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-25 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 pieczony 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 w ziołach 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosółu 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]: 2068.98 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasyc.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; suma cukrów prostych: 42.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sód: 2127.12 mg;

niedziela 2026-10-25 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 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 pieczony w ziołach 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosółu 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]: 2209.32 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasyc.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; suma cukrów prostych: 45.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Sód: 2128.76 mg;

niedziela 2026-10-25 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 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 w ziołach 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Makaron nitki do rosółu 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: Śliwka (50g) 50g ,	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]: 2140.63 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasyc.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; suma cukrów prostych: 33.55 g; Błonnik pokarmowy: 43.32 g; Sód: 2123.96 mg;

niedziela 2026-10-25 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 pieczony 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 pieczony w ziołach 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosółu 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]: 2341.13 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasyc.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; suma cukrów prostych: 52.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 1932.39 mg;

niedziela 2026-10-25 Jadłospis dla diety: 8 Pakowata		
Kasza jęczmienna na mleku zmiękczona 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 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 pieczony w ziołach 80g , Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Banan (170g) 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]: 2397.05 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasyc.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 289.18 g; suma cukrów prostych: 63.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; Sód: 2190.38 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK