Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-26	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pasta z czerwonej fasoli 30g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z fasolą i ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Jogurt naturalny 1,5% tł. 50g (MLE),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2236.88 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasyc.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 292.48 g; suma cukrów prostych: 53.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Sód: 1797.38 mg;

poniedziałek 2026-10-26	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Jogurt naturalny 1,5% tł. 50g (MLE),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Ćwikła 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2271.99 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasyc.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; suma cukrów prostych: 61.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Sód: 1789.24 mg;

poniedziałek 2026-10-26	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pasta z czerwonej fasoli 30g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z fasolą i ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z selera 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), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,
II Śniadanie: Marchew wiórki 50g , Hummus 50g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2036.12 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasyc.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 248.18 g; suma cukrów prostych: 42.79 g; Błonnik pokarmowy: 47.20 g; Sód: 1780.42 mg;

poniedziałek 2026-10-26	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Ćwikła 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata (liść) 10g ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2337.65 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasyc.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; suma cukrów prostych: 65.92 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sód: 1878.40 mg;

poniedziałek 2026-10-26	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa minestrone z ryżem parabolicznym 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana 120g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Ziemniaki 200g ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Ćwikła 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2595.94 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasyc.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; suma cukrów prostych: 73.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; Sód: 1983.75 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-27	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 50g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Ogórek małosolny 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z białej rzodkwi 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), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2138.31 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasyc.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g; suma cukrów prostych: 40.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Sód: 1470.94 mg;

wtorek 2026-10-27	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 50g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), 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), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2076.70 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasyc.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; suma cukrów prostych: 46.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Sód: 1519.09 mg;

wtorek 2026-10-27	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 50g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Ogórek małosolny 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet wieprzowy a'la gołąbek gotowany 120g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 30ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka wiosenna (sałata lodowa, pomidor, papryka) 150g (JAJ),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wieloziamiste 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2110.60 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasyc.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; suma cukrów prostych: 46.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Sód: 1265.60 mg;

wtorek 2026-10-27	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pieczeń z ryby 50g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), 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), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Sałata lodowa 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Gruszka (1szt.) 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2236.82 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasyc.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; Sód: 1497.16 mg;

wtorek 2026-10-27	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry zmiksowany 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel z owocami 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2204.76 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasyc.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; suma cukrów prostych: 75.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; Sód: 1538.13 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-28	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy opiekany 140g , Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty czerwonej 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), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Ogórek świeży 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2062.25 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasyc.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 264.43 g; suma cukrów prostych: 42.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.06 g; Sód: 1585.49 mg;

środa 2026-10-28	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2206.56 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasyc.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; suma cukrów prostych: 49.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 1551.86 mg;

środa 2026-10-28	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogókowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy opiekany 140g , Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty 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), Jajko gotowane 1szt , Serek Almette 40g (MLE), Ogórek świeży 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2087.26 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasyc.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 260.72 g; suma cukrów prostych: 37.83 g; Błonnik pokarmowy: 39.85 g; Sód: 1623.29 mg;

środa 2026-10-28	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2349.91 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasyc.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; suma cukrów prostych: 58.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 1871.02 mg;

środa 2026-10-28	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Puree ziemniaczane 200g (MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry zmiksowany 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2321.03 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasyc.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; suma cukrów prostych: 67.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sód: 1720.76 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-29	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Hummus 50g ,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 150g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g , Buraczki gotowane na ciepło 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2332.99 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasyc.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 314.07 g; suma cukrów prostych: 47.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; Sód: 1860.56 mg;

czwartek 2026-10-29	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 150g (GLU, SEL), Kasza jaglana 200g , Buraczki gotowane na ciepło 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasyc.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; suma cukrów prostych: 50.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 2120.73 mg;

czwartek 2026-10-29	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Hummus 50g ,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 150g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g , Surówka Colesław z 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 koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Gruszka (1szt.) 150g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2249.87 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasyc.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; suma cukrów prostych: 50.39 g; Błonnik pokarmowy: 50.80 g; Sód: 1884.61 mg;

czwartek 2026-10-29	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 150g (GLU, SEL), Kasza jaglana 200g , Buraczki gotowane na ciepło 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2443.97 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasyc.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; suma cukrów prostych: 75.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sód: 2119.24 mg;

czwartek 2026-10-29	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 70g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska zmiksowana 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Buraczki gotowane posypane ziarnami słonecznika 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Puree warzywne 200ml , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2112.74 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasyc.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; suma cukrów prostych: 67.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sód: 2336.75 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-30	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2216.22 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasyc.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 293.25 g; suma cukrów prostych: 39.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Sód: 1955.55 mg;

piątek 2026-10-30	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Filet królewski z indyka 50g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona z ziołami 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2103.40 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasyc.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; suma cukrów prostych: 47.62 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Sód: 1474.64 mg;

piątek 2026-10-30	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Makaron razowy do zupy 80g (GLU),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Filet królewski z indyka 50g (GLU, SOJ), Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Koktajl bananowo-mleczny 200ml (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1875.96 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasyc.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 268.26 g; suma cukrów prostych: 49.46 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g; Sód: 1825.40 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2172.59 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasyc.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; suma cukrów prostych: 55.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; Sód: 1567.70 mg;

piątek 2026-10-30	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerowny z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Galaretka owocowa b/c 150g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2150.99 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasyc.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 256.68 g; suma cukrów prostych: 56.69 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g; Sód: 1683.11 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
"DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-31	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ćwikła z chrzanem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2235.26 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasyc.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; suma cukrów prostych: 46.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sód: 2042.63 mg;

sobota 2026-10-31	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2133.09 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasyc.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; suma cukrów prostych: 50.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Sód: 2103.07 mg;

sobota 2026-10-31	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy 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), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Papryka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Gruszka (1szt.) 150g ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2181.93 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasyc.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; suma cukrów prostych: 46.31 g; Błonnik pokarmowy: 47.65 g; Sód: 1413.48 mg;

sobota 2026-10-31	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2338.40 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasyc.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 2151.19 mg;

sobota 2026-10-31	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Marchew baby gotowana 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus owocowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.20 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasyc.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; suma cukrów prostych: 60.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; Sód: 2020.50 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 30g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i koperku z olejem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2039.36 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasyc.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 276.22 g; suma cukrów prostych: 44.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sód: 2212.69 mg;

niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (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), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.02 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasyc.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 289.34 g; suma cukrów prostych: 46.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; Sód: 2096.12 mg;

niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Colesław 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 pieczony 30g (SOJ), Ser topiony 30g (MLE), Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i koperku z olejem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2058.42 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasyc.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 278.14 g; suma cukrów prostych: 37.23 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; Sód: 2116.73 mg;

niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki orkiszowe na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka drobiowa luksusowa 60g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (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), Schab pieczony 60g (SOJ), Herbata b/c 300ml , Pomidor 80g ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2157.98 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasyc.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 314.29 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sód: 2248.81 mg;

niedziela 2026-11-01	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki orkiszowe na mleku zmiksowane 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL), Bitki z szynki w sosie ziołowym (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), Schab pieczony 30g (SOJ), Puree bananowe 60g , Herbata b/c 300ml ,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2089.41 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasyc.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 306.53 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sód: 2304.11 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-02	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Ćwikła z chrzanem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Fasolowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Mus jabłkowy z cynamonem 120g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 70g (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), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2520.15 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasyc.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; suma cukrów prostych: 53.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sód: 1994.58 mg;

poniedziałek 2026-11-02	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Mus jabłkowy z cynamonem 120g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 70g (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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2456.52 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasyc.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; Sód: 2045.25 mg;

poniedziałek 2026-11-02	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g , Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), 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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2293.92 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasyc.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; Błonnik pokarmowy: 47.17 g; Sód: 1941.87 mg;

poniedziałek 2026-11-02	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g , Szynka drobiowa luksusowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Mus jabłkowy z cynamonem 120g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 70g (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), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2385.57 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasyc.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; suma cukrów prostych: 70.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sód: 2110.14 mg;

poniedziałek 2026-11-02	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Kasza kuskus na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g ,	Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 400ml (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka zmiksowany 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2525.16 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasyc.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; suma cukrów prostych: 68.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g; Sód: 2199.99 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-03	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałatka z ogórka kiszonego 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), Kiełbasa żywiecka 60g , Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2516.24 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 107.09 g; Kw. tł. nasyc.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; suma cukrów prostych: 41.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sód: 2164.50 mg;

wtorek 2026-11-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 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), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2498.53 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasyc.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; suma cukrów prostych: 50.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 1442.38 mg;

wtorek 2026-11-03	**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), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym i orzechami włoskimi 150g (ORZ, SEL),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2429.97 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kw. tł. nasyc.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; suma cukrów prostych: 45.77 g; Błonnik pokarmowy: 46.76 g; Sód: 1835.80 mg;

wtorek 2026-11-03	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki owsiane 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),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 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), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2581.73 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasyc.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; suma cukrów prostych: 58.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 1526.18 mg;

wtorek 2026-11-03	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczna 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galaretka owocowa b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2657.59 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasyc.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; suma cukrów prostych: 58.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 1481.54 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2248.15 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasyc.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 274.37 g; suma cukrów prostych: 39.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; Sód: 1580.32 mg;

środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, 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), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2103.62 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasyc.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; suma cukrów prostych: 47.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; Sód: 1644.17 mg;

środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2004.53 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasyc.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; suma cukrów prostych: 48.09 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g; Sód: 1415.18 mg;

środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Ryż na mleku 300ml (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 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, 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), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2212.51 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasyc.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; suma cukrów prostych: 65.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sód: 1659.85 mg;

środa 2026-11-04	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry 70g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2349.38 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasyc.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; suma cukrów prostych: 77.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Sód: 1745.17 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Sałata (2 liście) 20g , Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 100g (JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Kotlet mielony wp. smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , 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), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2353.79 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasyc.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; suma cukrów prostych: 51.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; Sód: 2323.79 mg;

czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , 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), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2225.92 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasyc.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; suma cukrów prostych: 63.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; Sód: 1985.16 mg;

czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Sałata (2 liście) 20g , Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą i olejem rzepakowym 100g (JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z warzyw mieszanych (pietruszka, seler, marchew, jabłko) 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Galaretka owocowa b/c 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2413.19 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 94.17 g; Kw. tł. nasyc.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; suma cukrów prostych: 35.62 g; Błonnik pokarmowy: 50.52 g; Sód: 2215.55 mg;

czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , 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), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2415.32 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasyc.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; Sód: 2284.32 mg;

czwartek 2026-11-05	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki żytnie na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sok marchwiowy 200ml , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 300ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sałatka z buraczków z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Puree bananowe 60g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2437.72 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasyc.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 324.82 g; suma cukrów prostych: 64.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.51 g; Sód: 2304.87 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Ser topiony 30g (MLE), Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2063.27 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasyc.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 274.33 g; suma cukrów prostych: 47.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 1588.87 mg;

piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2052.30 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasyc.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 268.83 g; suma cukrów prostych: 47.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Sód: 1579.84 mg;

piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Rzodkiewka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt ,	Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2034.37 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasyc.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; suma cukrów prostych: 41.14 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sód: 1424.63 mg;

piątek 2026-11-06	**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 benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Sos koperkowy 80g (GLU, SEL),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.06 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasyc.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; suma cukrów prostych: 60.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; Sód: 1649.99 mg;

piątek 2026-11-06	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński zmiksowany 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik zmiksowany 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze zmiksowany 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ćwikła z jabłkiem zmiksowana 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasyc.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; suma cukrów prostych: 75.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sód: 1626.87 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-07	**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), Mix sałat 10g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt , Ogórek małosolny 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2348.57 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasyc.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; suma cukrów prostych: 43.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 1834.90 mg;

sobota 2026-11-07	**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), Mix sałat 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , 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 marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2425.89 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasyc.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Sód: 1720.98 mg;

sobota 2026-11-07	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix sałat 10g , 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 marchwi drobno starta z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Ogórek małosolny 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2357.35 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasyc.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; Błonnik pokarmowy: 45.44 g; Sód: 1316.79 mg;

sobota 2026-11-07	**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), Mix sałat 10g , Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , 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 , Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Pasta z białka jaja gotowanego 1szt (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2441.49 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasyc.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; suma cukrów prostych: 81.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Sód: 1651.88 mg;

sobota 2026-11-07	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 60g , 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), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera z olejem 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiksowany 60g (SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2415.55 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasyc.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; suma cukrów prostych: 77.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sód: 1775.89 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udko drobiowe w sosie szpinakowym (140g udko, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2282.24 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasyc.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; suma cukrów prostych: 51.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sód: 1747.53 mg;

niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Udko drobiowe w sosie szpinakowym (140g udko, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2250.60 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasyc.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; suma cukrów prostych: 50.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Sód: 1755.03 mg;

niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Udko drobiowe w sosie szpinakowym (140g udko, 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 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), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2254.20 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasyc.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; suma cukrów prostych: 54.66 g; Błonnik pokarmowy: 46.53 g; Sód: 1851.12 mg;

niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (GLU, JAJ, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2481.47 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasyc.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; suma cukrów prostych: 60.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sód: 1836.11 mg;

niedziela 2026-11-08	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 300ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Banan (170g) 0.5szt ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 200g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2499.76 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasyc.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; suma cukrów prostych: 70.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; Sód: 1846.09 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone