

Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28		
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), Połędwica drobiowa z warzywami 60g, Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 50g (JAJ), Herbata b/c 300ml, Sałata (liść) 10g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2215.77 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasyc.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; suma cukrów prostych: 53.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sód: 1794.60 mg;

poniedziałek 2026-09-28		
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), Połędwica drobiowa z warzywami 60g, Ćwikla 50g, Herbata b/c 300ml, Sałata (liść) 10g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2257.54 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasyc.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; suma cukrów prostych: 60.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Sód: 1765.80 mg;

poniedziałek 2026-09-28		
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), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, 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), Połędwica drobiowa z warzywami 60g, Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 50g (JAJ), 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]: 1979.17 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasyc.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 250.66 g; suma cukrów prostych: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 44.16 g; Sód: 1777.00 mg;

poniedziałek 2026-09-28		
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), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml, Ziemiaki 200g,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 60g, Ćwikla 50g, Herbata b/c 300ml, Sałata (liść) 10g,
II Śniadanie: Galaretki owocowa b/c 150g,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2287.35 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasyc.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; suma cukrów prostych: 62.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Sód: 1854.32 mg;

poniedziałek 2026-09-28		
Jadłospis dla diety: 8 Pakowata		
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), Pieczeń warzywno-drobiowa 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Marchew gotowana 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml, Ziemiaki 200g,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 60g, Ćwikla 50g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, Biskwity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2544.73 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasyc.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; suma cukrów prostych: 69.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sód: 1981.97 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29 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), Szynka dębowa 30g (SOJ, SEL), Ogórek kiszony 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 (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), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Salata lodowa 20g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2072.65 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasyc.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; suma cukrów prostych: 38.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Sód: 1619.41 mg;

wtorek 2026-09-29 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), Szynka dębowa 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Salata lodowa 20g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2045.77 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasyc.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; suma cukrów prostych: 44.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g; Sód: 1519.33 mg;

wtorek 2026-09-29 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), Szynka dębowa 30g (SOJ, SEL), Ogórek kiszony 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 (JAJ), Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 30ml,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Salata lodowa 20g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Salatką wiosenna (salata, pomidor, rzodkiewka, nasiona słonecznika) 150g,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wielozłazmiste 3szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2088.83 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasyc.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 274.29 g; suma cukrów prostych: 44.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; Sód: 1396.71 mg;

wtorek 2026-09-29 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), Szynka dębowa 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa 400ml (GLU, JAJ, SEL), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Salata lodowa 20g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2321.62 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasyc.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 352.12 g; suma cukrów prostych: 72.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; Sód: 1417.60 mg;

wtorek 2026-09-29 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), Klopsik z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 150g, Kompot wielowocowy (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 zmiękowany 100g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Kisiel z owocami 150g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2198.28 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasyc.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; suma cukrów prostych: 73.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sód: 1537.29 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK *Sokołowska*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-30 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), Galarełka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ogórkowa 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, Salata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2047.42 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasyc.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 260.64 g; suma cukrów prostych: 40.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 1584.58 mg;

środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galarełka 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, Marchew gotowana 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, Salata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2174.74 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasyc.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; suma cukrów prostych: 46.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sód: 1641.66 mg;

środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. 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 ogórkowa 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, Salata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Salatka grecka (salata, 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]: 2072.43 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasyc.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; suma cukrów prostych: 35.71 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sód: 1622.39 mg;

środa 2026-09-30 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, Marchew gotowana 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, Salata (2 liście) 20g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Salatka grecka (salata, pomidor, ser biały) 150g (MLE),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2318.09 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasyc.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 301.71 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 1960.82 mg;

środa 2026-09-30 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galarełka 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), Marchew gotowana 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]: 2290.49 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasyc.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 277.59 g; suma cukrów prostych: 64.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sód: 1811.10 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

Swt.

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01 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), Połędwica 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), Połędwica 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]: 2317.72 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasyc.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; suma cukrów prostych: 45.80 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sód: 1859.47 mg;

czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica 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 kuskus 200g (GLU), 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), Połędwica 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]: 2346.26 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasyc.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; suma cukrów prostych: 47.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.36 g; Sód: 2126.27 mg;

czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica 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), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki i oliwą z oliwek 80g (SEL), Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2219.48 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasyc.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; suma cukrów prostych: 44.66 g; Błonnik pokarmowy: 48.97 g; Sód: 1884.64 mg;

czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 150g (GLU, SEL), Kasza kuskus 200g (GLU), 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), Połędwica 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]: 2432.82 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasyc.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; suma cukrów prostych: 73.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Sód: 2124.78 mg;

czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: 8 Pakowata		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 70g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Pieczeń rzymska zmiękowana 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), Połędwica 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]: 2096.86 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasyc.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 281.84 g; suma cukrów prostych: 65.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Sód: 2335.40 mg;

Dietetyk

*Aleksandra Sokołowska***DIETETYK***Swt.*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor 80g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej 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), Ogórek świeży 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2199.34 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasyc.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 288.65 g; suma cukrów prostych: 37.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; Sód: 1860.16 mg;

piątek 2026-10-02 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]: 2087.26 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasyc.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; suma cukrów prostych: 45.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g; Sód: 1473.17 mg;

piątek 2026-10-02 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), 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) 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), Ogórek świeży 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]: 1859.08 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasyc.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; suma cukrów prostych: 47.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.04 g; Sód: 1824.81 mg;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), 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]: 2156.44 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasyc.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; suma cukrów prostych: 53.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.78 g; Sód: 1566.24 mg;

piątek 2026-10-02 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 czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 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]: 2134.85 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasyc.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 252.61 g; suma cukrów prostych: 54.38 g; Błonnik pokarmowy: 15.98 g; Sód: 1681.65 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Jadalospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Salata (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 wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ćwikla z chrzanem 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2152.36 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasyc.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; suma cukrów prostych: 44.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sód: 2040.83 mg;

sobota 2026-10-03 Jadalospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Salata (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 wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikla z jabłkiem 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2056.04 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Sód: 2184.68 mg;

sobota 2026-10-03 Jadalospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Salata (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 wielowocowy (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: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2089.46 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasyc.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; suma cukrów prostych: 43.47 g; Błonnik pokarmowy: 44.56 g; Sód: 1410.79 mg;

sobota 2026-10-03 Jadalospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g, Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Salata (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 wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ćwikla z jabłkiem 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2189.64 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasyc.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sód: 2233.92 mg;

sobota 2026-10-03 Jadalospis dla diety: 8 Pakowata		
Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana z pomidorami zmiękowana 400ml (GLU, SEL), Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany na parze 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Marchew baby gotowana 100g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Mus owocowy 100g,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2148.95 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasyc.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g; suma cukrów prostych: 58.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Sód: 2103.31 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw 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), Salátka z ogórka kiszzonego, pomidora i koperku z olejem 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2094.82 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 270.98 g; suma cukrów prostych: 41.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 1850.91 mg;

niedziela 2026-10-04 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (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]: 2128.45 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 283.65 g; suma cukrów prostych: 43.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; Sód: 1733.48 mg;

niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw 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), Salátka z ogórka kiszzonego, pomidora i koperku z olejem 80g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2113.88 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 272.89 g; suma cukrów prostych: 34.42 g; Błonnik pokarmowy: 39.01 g; Sód: 1754.95 mg;

niedziela 2026-10-04 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), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (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]: 2186.69 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; suma cukrów prostych: 47.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; Sód: 1816.50 mg;

niedziela 2026-10-04 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), Schab gotowany w sosie własnym zmiksowany (80g mięsa 100g sosu) 180g (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]: 2144.87 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 1942.33 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

SWA

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 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),	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (GLU), 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 wielowocowy (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]: 2478.31 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasyc.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; suma cukrów prostych: 50.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; Sód: 2076.97 mg;

poniedziałek 2026-10-05 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 z białych warzyw z zieleciną na wywarze warzywnym 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 wielowocowy (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]: 2385.85 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasyc.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; suma cukrów prostych: 57.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Sód: 2061.42 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. 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 z białych warzyw z zieleciną na wywarze warzywnym 400ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g, Sos drobiowo-jarzykowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g, Kompot wielowocowy (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]: 2136.30 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasyc.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Błonnik pokarmowy: 46.45 g; Sód: 1919.77 mg;

poniedziałek 2026-10-05 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 z białych warzyw z zieleciną na wywarze warzywnym 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 wielowocowy (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]: 2314.90 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasyc.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; suma cukrów prostych: 68.81 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; Sód: 2126.31 mg;

poniedziałek 2026-10-05 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 z białych warzyw z zieleciną na wywarze warzywnym 400ml (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sos drobiowo-jarzykowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Mus jabłkowy 100g, Kompot wielowocowy (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]: 2432.46 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasyc.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; suma cukrów prostych: 70.06 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sód: 2190.92 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 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), Ogórek kiszony plastry 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), Salatką z ogórka kiszzonego 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), Kielbasa żywiecka 60g , Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2499.60 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 106.94 g; Kw. tł. nasyc.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; suma cukrów prostych: 36.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sód: 2410.66 mg;

wtorek 2026-10-06 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 benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2480.34 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasyc.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; suma cukrów prostych: 47.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; Sód: 1440.44 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony plastry 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), Salatką 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), Schab benedyktyński 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]: 2414.79 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 100.54 g; Kw. tł. nasyc.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 289.92 g; suma cukrów prostych: 42.08 g; Błonnik pokarmowy: 44.35 g; Sód: 1967.23 mg;

wtorek 2026-10-06 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 benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galarełka owocowa b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2563.54 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasyc.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; suma cukrów prostych: 55.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; Sód: 1524.24 mg;

wtorek 2026-10-06 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 namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Galarełka owocowa b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2639.40 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasyc.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; Sód: 1518.06 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07 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]: 2232.88 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasyc.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; suma cukrów prostych: 37.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 1579.23 mg;

środa 2026-10-07 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]: 2087.47 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasyc.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; suma cukrów prostych: 44.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; Sód: 1642.71 mg;

środa 2026-10-07 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]: 1989.26 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasyc.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; suma cukrów prostych: 45.90 g; Błonnik pokarmowy: 41.39 g; Sód: 1414.09 mg;

środa 2026-10-07 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]: 2196.36 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasyc.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; suma cukrów prostych: 63.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; Sód: 1658.39 mg;

środa 2026-10-07 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]: 2333.50 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasyc.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; suma cukrów prostych: 74.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 1743.81 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK *Gut*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08 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), Połędwica drobiowa z warzywami 60g, Salata (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, Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica 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]: 2338.12 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasyc.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; suma cukrów prostych: 49.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sód: 2321.47 mg;

czwartek 2026-10-08 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), Salata (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, Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica 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]: 2210.25 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasyc.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; suma cukrów prostych: 61.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.13 g; Sód: 1982.85 mg;

czwartek 2026-10-08 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa z warzywami 60g, Salata (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), Połędwica 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: Galaretki owocowa b/c 150g,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2400.58 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasyc.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; suma cukrów prostych: 34.49 g; Błonnik pokarmowy: 48.73 g; Sód: 2196.85 mg;

czwartek 2026-10-08 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), Salata (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, Buraczki wiórki z natką i olejem rzepakowym 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g, Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Sos vinegret 10g (GOR), Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Biskupki 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]: 2399.65 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasyc.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; suma cukrów prostych: 61.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; Sód: 2282.01 mg;

czwartek 2026-10-08 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), Buraczki wiórki z natką 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), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Puree bananowe 60g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Biskupki 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]: 2422.05 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasyc.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; suma cukrów prostych: 61.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; Sód: 2302.55 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09 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, Marchew z groszkiem gotowana, podawana na ciepło 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml, Sos koperkowy 80g (GLU,	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]: 2031.30 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasyc.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; suma cukrów prostych: 43.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sód: 1623.16 mg;

piątek 2026-10-09 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]: 2036.93 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasyc.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; suma cukrów prostych: 44.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.35 g; Sód: 1578.70 mg;

piątek 2026-10-09 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, Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 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]: 1993.06 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasyc.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; suma cukrów prostych: 36.57 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g; Sód: 1423.01 mg;

piątek 2026-10-09 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: Biskupki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2269.68 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasyc.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; suma cukrów prostych: 58.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 1648.85 mg;

piątek 2026-10-09 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński zmiśowany 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Krupnik zmiśowany 400g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze zmiśowany 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 zmiśowana 100g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2283.28 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasyc.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 294.91 g; suma cukrów prostych: 72.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Sód: 1625.74 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska
DIETETYK *SWA*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 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 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), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Ogórek małosolny 80g, Herbata b/c 300ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2196.18 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasyc.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 297.34 g; suma cukrów prostych: 41.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 2199.47 mg;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 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]: 2271.45 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasyc.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sód: 2084.68 mg;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 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]: 2206.76 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasyc.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Błonnik pokarmowy: 42.56 g; Sód: 1680.55 mg;

sobota 2026-10-10 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, Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Roszponka 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]: 2287.06 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasyc.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; suma cukrów prostych: 79.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; Sód: 2015.59 mg;

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: 8 Pakowata		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), 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 zmiśowany 60g (SOJ), Mus jabłkowy 100g, Herbata b/c 300ml,
II Śniadanie: Puree bananowe 100g,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2331.96 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasyc.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; suma cukrów prostych: 75.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 2141.65 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 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 miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ), 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 rosolu 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]: 2284.40 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasyc.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; suma cukrów prostych: 47.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; Sód: 1686.75 mg;

niedziela 2026-10-11 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 miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml, Makaron nitki do rosolu 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]: 2226.87 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasyc.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; suma cukrów prostych: 48.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; Sód: 1557.25 mg;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwo przysw. węglow.		
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 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]: 2238.94 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasyc.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; suma cukrów prostych: 52.48 g; Błonnik pokarmowy: 45.32 g; Sód: 1850.02 mg;

niedziela 2026-10-11 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 miódowa 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), Filet drobiowy gotowany na parze 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 rosolu 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]: 2361.56 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasyc.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; suma cukrów prostych: 58.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; Sód: 1909.12 mg;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: 8 Papkowata		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka zmiękowana 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: Biskvity 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2485.66 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasyc.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; suma cukrów prostych: 68.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.43 g; Sód: 1845.49 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK