Jadłospisy dla oddziałów

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-09	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kluski ziemniaczane 200g (GLU, JAJ), Twaróg 100g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka plastry 50g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2345.99 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasyc.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; suma cukrów prostych: 49.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Sód: 1864.86 mg;

poniedziałek 2026-11-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kluski ziemniaczane 200g (GLU, JAJ), Twaróg 100g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	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 50g (SEL), Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2505.79 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 106.49 g; Kw. tł. nasyc.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; suma cukrów prostych: 52.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; Sód: 1939.69 mg;

poniedziałek 2026-11-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka plastry 50g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,	Podwieczorek: Kiwi (100g) 1szt ,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2445.50 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasyc.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; Błonnik pokarmowy: 45.87 g; Sód: 1721.88 mg;

poniedziałek 2026-11-09	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (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),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kluski ziemniaczane 200g (GLU, JAJ), Twaróg 100g (MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica drobiowa koperkowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 50g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Banan (170g) 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2552.66 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. tł. nasyc.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; suma cukrów prostych: 81.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; Sód: 1980.14 mg;

poniedziałek 2026-11-09	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki ryżowe na mleku 300g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Cukinia pieczona z ziołami 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa koperkowa 30g (GLU, SOJ, MLE), Sok pomidorowy 200ml , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2290.53 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasyc.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; suma cukrów prostych: 63.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; Sód: 1803.59 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (80g mięso, 100g sos) 240g (SEL), Ryż biały 200g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretka drobiowa z warzywami 150g (SEL), Jabłko (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2293.64 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasyc.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; suma cukrów prostych: 56.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sód: 1575.06 mg;

wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (80g mięso, 100g sos) 240g (SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2310.76 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasyc.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; suma cukrów prostych: 59.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; Sód: 1696.23 mg;

wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie własnym (80g mięso, 100g sos) 180g (SEL), Ryż brązowy 200g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z masłem (5g), twarogiem (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE), Otręby pszenne 2g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2256.13 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasyc.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; suma cukrów prostych: 39.10 g; Błonnik pokarmowy: 49.93 g; Sód: 2024.93 mg;

wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (80g mięso, 100g sos) 240g (SEL), Ryż biały 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Budyń 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2370.46 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasyc.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 1864.06 mg;

wtorek 2026-11-10	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na mleku zmiksowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (RYB, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (80g mięso, 100g sos) 240g (SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Herbata b/c 300ml , Mus jabłkowy 100g ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2339.89 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasyc.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 322.95 g; suma cukrów prostych: 76.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; Sód: 1838.25 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-11	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Ćwikła z chrzanem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (GLU, SEL), Ogórek kiszony 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2124.45 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasyc.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; suma cukrów prostych: 43.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sód: 1988.59 mg;

środa 2026-11-11	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Ćwikła 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2135.85 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasyc.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; suma cukrów prostych: 52.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; Sód: 1726.62 mg;

środa 2026-11-11	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (GLU, SEL), 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), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2075.45 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasyc.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; suma cukrów prostych: 48.82 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Sód: 1562.81 mg;

środa 2026-11-11	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab pieczony 60g (SOJ), Ćwikła 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (GLU, SEL), Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2233.45 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasyc.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; suma cukrów prostych: 66.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Sód: 1774.47 mg;

środa 2026-11-11	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Ćwikła 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Solferino z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Kaszotto jęczmienne z szynką wp. i jarzynami (mięso 80g) 350g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Mus jabłkowy 150g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2593.47 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasyc.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; suma cukrów prostych: 67.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; Sód: 2002.98 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-12	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jaglane na mleku 300ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Gołąbek 200g , Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2148.76 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasyc.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 282.52 g; suma cukrów prostych: 40.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sód: 1681.99 mg;

czwartek 2026-11-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jaglane na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Jajko gotowane 1szt , Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Cukinia gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2058.38 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasyc.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 271.29 g; suma cukrów prostych: 42.99 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g; Sód: 1776.50 mg;

czwartek 2026-11-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g , Ogórek świeży 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Surówka z białej rzodkwi z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem kiszonym (25g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2167.03 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasyc.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; suma cukrów prostych: 34.15 g; Błonnik pokarmowy: 42.10 g; Sód: 1875.48 mg;

czwartek 2026-11-12	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jaglane na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pasta jajeczna z białek jaj 50g (JAJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pomidorowy 100g (GLU), Cukinia gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100g (MLE), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Banan (170g) 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2317.31 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasyc.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; suma cukrów prostych: 72.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Sód: 1768.16 mg;

czwartek 2026-11-12	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor zmiksowany 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z lanymi kluskami 400ml (GLU, SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 60g , Puree z brokuła 150g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kisiel 150g ,	Podwieczorek: Puree bananowe 60g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2224.67 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasyc.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; Błonnik pokarmowy: 18.08 g; Sód: 1784.75 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-13	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy pieczony 80g (GLU, JAJ), Ogórek kiszony 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2391.09 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasyc.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g; suma cukrów prostych: 58.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 1989.22 mg;

piątek 2026-11-13	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2267.74 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasyc.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; suma cukrów prostych: 70.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Sód: 1620.74 mg;

piątek 2026-11-13	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 50g , Jabłko (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Makaron razowy do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Ogórek kiszony 80g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wieloziarniste 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2042.47 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasyc.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; suma cukrów prostych: 54.38 g; Błonnik pokarmowy: 42.29 g; Sód: 1555.49 mg;

piątek 2026-11-13	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Jabłko gotowane (150g) 1szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Makaron pszenny do zupy 80g (GLU), Pomidorowa 400ml (GLU, SEL), Zwijka z fileta z morszczuka gotowana na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2502.73 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasyc.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 389.59 g; suma cukrów prostych: 83.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Sód: 1621.16 mg;

piątek 2026-11-13	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki pszenne na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg zmiksowany z dżemem 70g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Pasta z morszczuka 80g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Marchew baby gotowana 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2262.53 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasyc.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; suma cukrów prostych: 60.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; Sód: 1691.88 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-14	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos boloński duszony (mięso wp. 90g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Ogórek małosolny 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2306.43 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasyc.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; suma cukrów prostych: 46.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 2079.80 mg;

sobota 2026-11-14	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2379.76 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasyc.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; suma cukrów prostych: 48.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; Sód: 2073.11 mg;

sobota 2026-11-14	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa wysokogatunkowa 2szt (GLU), Papryka 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Kanapka z masłem (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2299.06 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasyc.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Błonnik pokarmowy: 42.88 g; Sód: 1633.45 mg;

sobota 2026-11-14	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2425.55 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasyc.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; suma cukrów prostych: 72.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 2033.21 mg;

sobota 2026-11-14	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 30g (SOJ, SEL), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400ml (GLU), Sos drobiowo-jarzynowy duszony z pomidorami (mięso 80g) 150g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2185.18 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasyc.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 307.02 g; suma cukrów prostych: 57.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Sód: 2033.55 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-15	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z białej rzepy z jabłkiem, natką pietruszki i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 90g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraczków z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2242.04 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasyc.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; suma cukrów prostych: 49.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sód: 1870.52 mg;

niedziela 2026-11-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraczków z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2202.94 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasyc.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g; suma cukrów prostych: 47.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; Sód: 1881.63 mg;

niedziela 2026-11-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Papryka 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2218.84 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasyc.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; suma cukrów prostych: 49.05 g; Błonnik pokarmowy: 48.85 g; Sód: 1872.17 mg;

niedziela 2026-11-15	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g , Ziemniaki 200g , Sałatka z buraczków z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Cukier 5g ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem (5g), wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2372.39 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasyc.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; suma cukrów prostych: 62.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; Sód: 2323.52 mg;

niedziela 2026-11-15	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki żytnie z otrębami na mleku 300g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa zmiksowana 400ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) zmiksowane 240g (GLU), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Sałatka z buraczków z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g , Mus jabłkowy 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 70g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2721.00 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 93.20 g; Kw. tł. nasyc.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; suma cukrów prostych: 77.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.23 g; Sód: 2064.34 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-16	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Rzodkiewka 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Naleśniki z serem 350g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ogórek świeży 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2056.63 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasyc.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; suma cukrów prostych: 72.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sód: 1838.89 mg;

poniedziałek 2026-11-16	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2183.09 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasyc.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; suma cukrów prostych: 49.64 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Sód: 1987.01 mg;

poniedziałek 2026-11-16	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Rzodkiewka 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Sos jarzynowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z 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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Ogórek świeży 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1954.87 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasyc.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g; suma cukrów prostych: 38.85 g; Błonnik pokarmowy: 45.94 g; Sód: 1873.96 mg;

poniedziałek 2026-11-16	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem rzepakowym 130g (SEL), Ziemniaki 200g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2287.56 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasyc.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; suma cukrów prostych: 61.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; Sód: 1998.34 mg;

poniedziałek 2026-11-16	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka dębowa 60g (SOJ, SEL), Mus jabłkowy 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa dyniowa z kaszą jaglaną 400ml (SEL), Klopsiki mięsno-warzywne gotowane (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) skropiony oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Pomidor bez skóry 70g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Puree bananowe 60g ,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2289.02 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasyc.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; Sód: 1977.99 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

.....

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-17	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z warzyw mieszanych (pietruszka, seler, marchew, jabłko) 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2331.24 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasyc.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; suma cukrów prostych: 45.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; Sód: 2171.80 mg;

wtorek 2026-11-17	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona z ziołami 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z warzyw mieszanych (pietruszka, seler, marchew, jabłko) 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2380.82 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasyc.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; suma cukrów prostych: 53.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 1723.24 mg;

wtorek 2026-11-17	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z tuńczyka z jajkiem i szczypiorkiem 100g (JAJ, RYB, MLE), Ogórek kiszony 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z papryką (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200g , Surówka z warzyw mieszanych (pietruszka, seler, marchew, jabłko) 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa z warzywami 60g , Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2345.05 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasyc.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; suma cukrów prostych: 50.72 g; Błonnik pokarmowy: 48.85 g; Sód: 1954.43 mg;

wtorek 2026-11-17	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona z ziołami 100g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Ryż biały 200g , Surówka z warzyw mieszanych (pietruszka, seler, marchew, jabłko) 130g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2452.97 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasyc.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 378.98 g; suma cukrów prostych: 82.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sód: 1752.37 mg;

wtorek 2026-11-17	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza z jarzynam, koperkiem i i olejem rzepakowym 100g (RYB, SEL), Cukinia pieczona z ziołami 100g , 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), Fasolka szparagowa gotowana skroplona oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Puree z selera i marchewki z olejem 100g (SEL), Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2324.78 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; suma cukrów prostych: 78.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sód: 1664.39 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-18	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2222.35 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasyc.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; suma cukrów prostych: 46.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sód: 1603.70 mg;

środa 2026-11-18	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2351.91 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasyc.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; suma cukrów prostych: 49.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sód: 1631.79 mg;

środa 2026-11-18	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Surówka z białej kapusty z natką i olejem rzepakowym 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2386.57 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasyc.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; suma cukrów prostych: 58.97 g; Błonnik pokarmowy: 44.73 g; Sód: 1546.72 mg;

środa 2026-11-18	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Marchew gotowana 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2433.51 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasyc.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; suma cukrów prostych: 67.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sód: 1763.64 mg;

środa 2026-11-18	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony zmiksowany 60g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 400ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Marchew gotowana puree 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 30g (GLU, SOJ), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2348.15 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasyc.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; suma cukrów prostych: 60.62 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; Sód: 1515.92 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-19	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pasztet z ciecierzycy 50g (GLU, JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka Colesław z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron pszenny do zupy	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (170g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2142.27 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasyc.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; suma cukrów prostych: 63.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sód: 1748.72 mg;

czwartek 2026-11-19	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Dynia pieczona z ziołami i oliwą z oliwek 50g , Pomidor bez skóry 50g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (170g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2184.56 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasyc.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; suma cukrów prostych: 65.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; Sód: 1832.97 mg;

czwartek 2026-11-19	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ), Pasztet z ciecierzycy 50g (GLU, JAJ), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Makaron razowy do zupy 80g (GLU),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (170g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2281.11 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasyc.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; suma cukrów prostych: 56.69 g; Błonnik pokarmowy: 49.31 g; Sód: 1978.18 mg;

czwartek 2026-11-19	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna 62% tł. 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron pszenny do zupy 80g (GLU),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Banan (170g) 1szt , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2347.59 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasyc.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; suma cukrów prostych: 73.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sód: 1947.45 mg;

czwartek 2026-11-19	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Kalafior gotowany na parze 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Puree bananowe 60g ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60g (SOJ, SEL), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Sok marchwiowy 200ml , Biszkopty 5szt (GLU, JAJ),	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2389.24 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasyc.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; suma cukrów prostych: 64.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; Sód: 2053.91 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-20	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Mandarynka 100g 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 30g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2093.49 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasyc.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; suma cukrów prostych: 50.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; Sód: 1680.29 mg;

piątek 2026-11-20	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Banan (170g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2208.42 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasyc.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; suma cukrów prostych: 79.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sód: 1503.28 mg;

piątek 2026-11-20	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Mandarynka 100g 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Ogórek świeży 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1978.40 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasyc.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; suma cukrów prostych: 59.39 g; Błonnik pokarmowy: 49.59 g; Sód: 1638.63 mg;

piątek 2026-11-20	Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Ser biały 70g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Banan (170g) 1szt , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Jabłko pieczone (150g) 1szt , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2259.46 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasyc.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g; suma cukrów prostych: 95.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sód: 1344.28 mg;

piątek 2026-11-20	Jadłospis dla diety: 8 Papkowata	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 400ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze zmiksowany 90g (RYB), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Warzywa po grecku gotowane z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (SEL), Puree bananowe 60g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Mus jabłkowy 100g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Banan (170g) 1szt ,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2300.47 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasyc.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; suma cukrów prostych: 90.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Sód: 1554.06 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
.....
DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-21	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Kotlet mielony wp. smażony 90g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 80g , Herbata b/c 300ml , Sałata lodowa 20g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2387.28 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasyc.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; suma cukrów prostych: 50.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 1553.70 mg;

sobota 2026-11-21	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata lodowa 20g ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2268.88 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasyc.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; suma cukrów prostych: 53.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Sód: 1589.23 mg;

sobota 2026-11-21	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek kiszony 100g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem rzepakowym 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml ,	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Rzodkiewka plastry 80g , Herbata b/c 300ml , Sałata lodowa 20g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2295.89 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasyc.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 309.41 g; suma cukrów prostych: 38.88 g; Błonnik pokarmowy: 47.30 g; Sód: 1938.90 mg;

sobota 2026-11-21	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml , Sałata lodowa 20g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2384.07 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasyc.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; suma cukrów prostych: 65.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 1507.44 mg;

sobota 2026-11-21	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa zmiksowana 60g (GLU, SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Puree ziemniaczane 200g (MLE), Brokuły gotowane skroplone oliwą z oliwek 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2390.86 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasyc.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; suma cukrów prostych: 69.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Sód: 1651.44 mg;

Dietetyk

Aleksandra Sokołowska

DIETETYK

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NIDZICA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-22	**Jadłospis dla diety: 8 Podstawowa**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy pieczony w ziołach 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo pszenne 80g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2083.81 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasyc.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; suma cukrów prostych: 44.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sód: 2128.03 mg;

niedziela 2026-11-22	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy pieczony w ziołach 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 150g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2224.70 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasyc.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; suma cukrów prostych: 47.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sód: 2129.89 mg;

niedziela 2026-11-22	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglow.**	
Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy pieczony w ziołach 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 130g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300ml , Makaron nitki do rosołu 80g (GLU, JAJ),	Pieczywo razowe 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 50g ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2155.46 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasyc.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 281.65 g; suma cukrów prostych: 35.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.51 g; Sód: 2124.87 mg;

niedziela 2026-11-22	**Jadłospis dla diety: 8 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 130g (GLU), Margaryna miękka 61% tł. 15g , Schab pieczony 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy pieczony w ziołach 80g , Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych (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), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2356.50 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasyc.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; suma cukrów prostych: 54.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sód: 1933.53 mg;

niedziela 2026-11-22	**Jadłospis dla diety: 8 Papkowata**	
Kasza jęczmienna na mleku zmiksowana 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałatka jarzynowa z jajkiem, jabłkiem i oliwą z oliwek 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300ml (GLU, MLE),	Rosół 400ml (SEL), Filet drobiowy pieczony w ziołach 80g , Puree ziemniaczane 200g (MLE), Puree z marchwi i selera 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 300ml , Banan (170g) 0.5szt ,	Bułka wrocławska namoczona 130g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowa 60g , Pomidor bez skóry 50g , Herbata b/c 300ml ,
II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g ,	Podwieczorek: Serek Bieluch naturalny 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2412.42 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasyc.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; suma cukrów prostych: 65.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; Sód: 2191.52 mg;

Dietetyk
Aleksandra Sokołowska
DIETETYK

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone