

Jadłospis na poniedziałek 2025-08-25

Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. | Centrala

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Biszkopcy 25g (1) (3) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • II śniadanie • Morela 75g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą 100g (1)
Wartości odżywcze		
Energia: 6640.78 Kj / 1599.95 Kcal; Białko: 59.88 g; Tłuszcz: 61.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.54 g; Sód: 828.1 mg; Węglowodany: 208.25 g; Cukier: 12.3 g Błonnik spożywczy: 16.63 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Morela 75g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus owsianka z wiśnią i kakao 1 szt. 100g (1)
Wartości odżywcze		
Energia: 7479.1 Kj / 1801.29 Kcal; Białko: 70 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.36 g; Sód: 910.68 mg; Węglowodany: 222.87 g; Cukier: 12.3 g Błonnik spożywczy: 16.77 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g	• Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 20g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: mus owsianka z wiśni i kakao 1 szt. 100g (1)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9227.11 KJ / 2218.62 Kcal; **Białko:** 88.41 g; **Tłuszcz:** 81.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.01 g; **Sód:** 1817.08 mg; **Węglowodany:** 293.25 g; **Cukier:** 13.01 g **Błonnik spożywczy:** 23.62 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Morela 75g	• Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą 100g (1)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9345.73 KJ / 2242.05 Kcal; **Białko:** 95.51 g; **Tłuszcz:** 77.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.67 g; **Sód:** 1191.34 mg; **Węglowodany:** 300.82 g; **Cukier:** 13.01 g **Błonnik spożywczy:** 24.47 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus owsianka z wiśni i kakao 1 szt. 100g (1)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9374.37 KJ / 2259.9 Kcal; **Białko:** 81.42 g; **Tłuszcz:** 88.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.96 g; **Sód:** 1328.51 mg; **Węglowodany:** 290.88 g; **Cukier:** 13.3 g **Błonnik spożywczy:** 19.58 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Morela 50g • II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 200g (7)	• Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8864.99 KJ / 2162.78 Kcal; Białko: 95.24 g; Tłuszcz: 89.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.97 g; Sód: 1866.03 mg; Węglowodany: 235.18 g; Cukier: 2.71 g Błonnik spożywczy: 30.53 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • II śniadanie • Morela 50g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: mus owsianka z wiśnią i kakao 1 szt. 100g (1)
Wartości odżywcze		
Energia: 9039.43 KJ / 2168.61 Kcal; Białko: 91 g; Tłuszcz: 68.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.58 g; Sód: 1812.93 mg; Węglowodany: 301.08 g; Cukier: 13.3 g Błonnik spożywczy: 23.4 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus owsianka z wiśnią i kakao 1 szt. 100g (1)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9478.75 KJ / 2292.24 Kcal; **Białko:** 87.01 g; **Tłuszcz:** 81.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.95 g; **Sód:** 1412.42 mg; **Węglowodany:** 308.18 g; **Cukier:** 13.3 g **Łonnik spożywczy:** 18.07 g;

Jadłospis na wtorek 2025-08-26

Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. | Centrala

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzyska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6869.99 Kj / 1645.87 Kcal; Białko: 81.7 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.58 g; Sód: 836.64 mg; Węglowodany: 210.89 g; Cukier: 36.87 g Błonnik spożywczy: 15.74 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) • Pieczeń rzyska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8552.91 Kj / 2053.86 Kcal; Białko: 88.9 g; Tłuszcz: 77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.9 g; Sód: 935.58 mg; Węglowodany: 261.74 g; Cukier: 36.75 g Błonnik spożywczy: 18.03 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g • Rżodkiewki 50g • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8846.27 KJ / 2118.03 Kcal; **Białko:** 93.42 g; **Tłuszcz:** 83.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.53 g; **Sód:** 1254.04 mg; **Węglowodany:** 259.69 g; **Cukier:** 33.24 g **błonnik** spożywczy: 17.85 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Papryka 90g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9359.01 KJ / 2236.35 Kcal; **Białko:** 98.32 g; **Tłuszcz:** 81.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.21 g; **Sód:** 1256.77 mg; **Węglowodany:** 290.68 g; **Cukier:** 33.24 g **błonnik** spożywczy: 19.08 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Buraki 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8908.76 KJ / 2133.62 Kcal; **Białko:** 94.14 g; **Tłuszcz:** 70.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.9 g; **Sód:** 1326.56 mg; **Węglowodany:** 293.35 g; **Cukier:** 40.52 g **błonnik** spożywczy: 21.2 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Jabłka prażone 50g • Słonecznik łuskany 10g	• Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8876.73 KJ / 2131.18 Kcal; **Białko:** 94.73 g; **Tłuszcz:** 85.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.32 g; **Sód:** 1564.09 mg; **Węglowodany:** 249.41 g; **Cukier:** 23.05 g **Błonnik** spożywczy: 28.61 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Jabłka prażone 50g • Słonecznik łuskany 10g	• Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10045.02 KJ / 2401.35 Kcal; **Białko:** 116.03 g; **Tłuszcz:** 87.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.77 g; **Sód:** 1317.44 mg; **Węglowodany:** 295.55 g; **Cukier:** 33.24 g **Błonnik** spożywczy: 21.5 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Buraki 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń ryżowa bez strąчков 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8875.61 KJ / 2130.72 Kcal; Białko: 93.87 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.45 g; Sód: 1346.56 mg; Węglowodany: 307.87 g; Cukier: 40.52 g Błonnik spożywczy: 19.6 g;		

Jadłospis na środa 2025-08-27

Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. | Centrala

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Kisiel owocowy 200g • Il śniadanie • Banany 150g	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6460.47 Kj / 1544.7 Kcal; Białko: 58.71 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.48 g; Sód: 802.42 mg; Węglowodany: 222.47 g; Cukier: 46.08 g Błonnik spożywczy: 18.22 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Kisiel owocowy 200g • Il śniadanie • Banany 150g	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8336.62 Kj / 2003.37 Kcal; Białko: 72.77 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.64 g; Sód: 958.68 mg; Węglowodany: 260.13 g; Cukier: 45.5 g Błonnik spożywczy: 20.34 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 100g • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Orzechy mix 35g (5) (8)
Wartości odżywcze		
Energia: 10706.45 Kj / 2568.53 Kcal; Białko: 100.53 g; Tłuszcz: 103.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.44 g; Sód: 1319.13 mg; Węglowodany: 301.02 g; Cukier: 27.83 g Błonnik spożywczy: 28.03 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Kisiel owocowy 200g • II śniadanie • Banany 150g	• Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Orzechy mix 35g (5) (8)
Wartości odżywcze		
Energia: 11019.63 Kj / 2637.67 Kcal; Białko: 102.76 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.19 g; Sód: 1324.61 mg; Węglowodany: 327.29 g; Cukier: 48.43 g Błonnik spożywczy: 30.03 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Roszponka 5g • Cukinia gotowana na parze 100g • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8574.27 Kj / 2051.18 Kcal; Białko: 81.87 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.06 g; Sód: 1263.26 mg; Węglowodany: 287.2 g; Cukier: 26.54 g Błonnik spożywczy: 20.31 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 100g • II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 80g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9408.57 KJ / 2261.77 Kcal; **Białko:** 76.97 g; **Tłuszcz:** 79.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.47 g; **Sód:** 1282.46 mg; **Węglowodany:** 294.32 g; **Cukier:** 14.77 g **Błonnik spożywczy:** 36.35 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Roszponka 5g • Buraki 100g • Kisiel owocowy 200g • II śniadanie • Truskawki 100g	• Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g • Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g • Posiłek nocny: Orzechy mix 35g (5) (8)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11096.46 KJ / 2667.31 Kcal; **Białko:** 103.14 g; **Tłuszcz:** 97.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.67 g; **Sód:** 1437.18 mg; **Węglowodany:** 332.09 g; **Cukier:** 27.85 g **Błonnik spożywczy:** 32.22 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Roszponka 5g • Cukinia gotowana na parze 100g • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 51g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7901.28 Kj / 1895.85 Kcal; **Białko:** 67.81 g; **Tłuszcz:** 57.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.12 g; **Sód:** 1226.91 mg; **Węglowodany:** 283.41 g; **Cukier:** 15.05 g **Błonnik spożywczy:** 18.06 g;

Jadłospis na czwartek 2025-08-28

Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. | Centrala

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • II śniadanie • Arbuz 150g	• Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5861.23 Kj / 1401.99 Kcal; **Białko:** 43.92 g; **Tłuszcz:** 44.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.86 g; **Sód:** 602.08 mg; **Węglowodany:** 210.66 g; **Cukier:** 45.4 g **Błonnik spożywczy:** 10.94 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup 15g • Parówka drobiowa 50g (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Arbuz 150g	• Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6870.38 Kj / 1643.18 Kcal; **Białko:** 57.4 g; **Tłuszcz:** 56.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.96 g; **Sód:** 725.16 mg; **Węglowodany:** 232.09 g; **Cukier:** 45.4 g **Błonnik spożywczy:** 12.21 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 100g (6) • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g • Papryka 50g	• Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9455.91 Kj / 2267.02 Kcal; **Białko:** 89.52 g; **Tłuszcz:** 86.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.03 g; **Sód:** 1470.08 mg; **Węglowodany:** 281.57 g; **Cukier:** 45.6 g **Błonnik spożywczy:** 29.2 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (6) • Pomidor 90g • Rukola 5g • II śniadanie • Arbuz 150g	• Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9009.16 Kj / 2153.26 Kcal; **Białko:** 85.1 g; **Tłuszcz:** 71.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.36 g; **Sód:** 1146.1 mg; **Węglowodany:** 297.65 g; **Cukier:** 45.6 g **Błonnik spożywczy:** 17.14 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (6) • Sałata zielona 10g • Buraki 100g	• Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8835.02 Kj / 2114.4 Kcal; **Białko:** 84.39 g; **Tłuszcz:** 68.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.01 g; **Sód:** 1180.8 mg; **Węglowodany:** 294.71 g; **Cukier:** 45.6 g **Błonnik spożywczy:** 16.55 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kefir 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (6) • Papryka 50g • Rukola 5g • Ogórek kiszony krojony 50g • Il śniadanie • Arbuz 150g	• Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 20g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posilek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10149.59 Kj / 2450.03 Kcal; Białko: 106.23 g; Tłuszcz: 116.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.73 g; Sód: 1553.34 mg; Węglowodany: 241.71 g; Cukier: 3.24 g Błonnik spożywczy: 45.45 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Kefir 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Rukola 5g • Ogórek kiszony krojony 50g • Papryka 50g • Il śniadanie • Arbuz 150g	• Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posilek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10029.69 Kj / 2401.76 Kcal; Białko: 97.84 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.34 g; Sód: 1470.46 mg; Węglowodany: 298.58 g; Cukier: 45.6 g Błonnik spożywczy: 31.69 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7)
- Kefir 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (6)
- Sałata zielona 10g
- Buraki 100g

• Obiad

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 8942.92 Kj / 2145.8 Kcal; **Białko:** 84.14 g; **Tłuszcz:** 65.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.41 g; **Sód:** 1200.8 mg; **Węglowodany:** 309.26 g; **Cukier:** 45.6 g **Błonnik** spożywczy: 14.95 g;

Jadłospis na piątek 2025-08-29

Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. | Centrala

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • II śniadanie • Morela 75g	• Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6899.99 Kj / 1658.25 Kcal; **Białko:** 77.95 g; **Tłuszcz:** 59.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.61 g; **Sód:** 842.99 mg; **Węglowodany:** 205.44 g; **Cukier:** 34.1 g **Błonnik spożywczy:** 11.18 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 50g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Morela 50g	• Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8019.77 Kj / 1923.53 Kcal; **Białko:** 86.32 g; **Tłuszcz:** 68.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.44 g; **Sód:** 953.7 mg; **Węglowodany:** 244.6 g; **Cukier:** 44.1 g **Błonnik spożywczy:** 15.34 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Roszponka 5g • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Morela 75g	• Obiad • Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9115.82 Kj / 2199.25 Kcal; **Białko:** 84.24 g; **Tłuszcz:** 80.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.14 g; **Sód:** 2323.06 mg; **Węglowodany:** 292.49 g; **Cukier:** 15.67 g **Błonnik spożywczy:** 30.88 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 90g • Roszponka 5g • Morela 75g • II śniadanie • Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	• Obiad • Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9329.43 Kj / 2236.11 Kcal; **Białko:** 105.09 g; **Tłuszcz:** 74.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.6 g; **Sód:** 1191.61 mg; **Węglowodany:** 291.77 g; **Cukier:** 24.47 g **Błonnik spożywczy:** 23.24 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Roszponka 5g • Morela 75g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 330ml 330g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8399.4 Kj / 2030.28 Kcal; **Białko:** 75.19 g; **Tłuszcz:** 72.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.64 g; **Sód:** 2027.52 mg; **Węglowodany:** 274.91 g; **Cukier:** 17.68 g **Błonnik spożywczy:** 25.71 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Roszponka 5g • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Il śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	• Obiad • Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9028.43 Kj / 2183.8 Kcal; Białko: 95.18 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.37 g; Sód: 2256.4 mg; Węglowodany: 256.92 g; Cukier: 5.07 g Błonnik spożywczy: 39.37 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Roszponka 5g • Morela 50g • Il śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	• Obiad • Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10353.83 Kj / 2497.66 Kcal; Białko: 110.3 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.42 g; Sód: 2328.68 mg; Węglowodany: 308.95 g; Cukier: 15.67 g Błonnik spożywczy: 33.97 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Roszponka 5g • Morela 75g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sok wielowarzywny 300g (9) • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8102.12 Kj / 1964.28 Kcal; Białko: 71.24 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.54 g; Sód: 2292.51 mg; Węglowodany: 275.11 g; Cukier: 7.09 g Błonnik spożywczy: 23.51 g;		

Jadłospis na sobota 2025-08-30

Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. | Centrala

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Banany 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6328.03 Kj / 1516.23 Kcal; **Białko:** 62.68 g; **Tłuszcz:** 48.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 704.14 mg; **Węglowodany:** 212.56 g; **Cukier:** 32.85 g **Błonnik spożywczy:** 17.23 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Banany 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8225.97 Kj / 1969.87 Kcal; **Białko:** 89.79 g; **Tłuszcz:** 63.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.76 g; **Sód:** 944.33 mg; **Węglowodany:** 265.41 g; **Cukier:** 32.88 g **Błonnik spożywczy:** 20.73 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Papryka 50g • Banany 150g • Rzodkiewki 50g	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (3) (4) (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9492.21 Kj / 2276.29 Kcal; **Białko:** 78.45 g; **Tłuszcz:** 93.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.32 g; **Sód:** 1199.92 mg; **Węglowodany:** 278.75 g; **Cukier:** 32.83 g **Błonnik spożywczy:** 35.53 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Banany 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 150g (7)	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9784.67 Kj / 2338.47 Kcal; **Białko:** 100.57 g; **Tłuszcz:** 76.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.32 g; **Sód:** 1368.23 mg; **Węglowodany:** 311.88 g; **Cukier:** 53.88 g **Błonnik spożywczy:** 36.16 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Banany 150g • Sałata zielona 10g • Kukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8990.17 Kj / 2155.75 Kcal; **Białko:** 93.4 g; **Tłuszcz:** 67.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.8 g; **Sód:** 1297.21 mg; **Węglowodany:** 297.75 g; **Cukier:** 32.88 g **Błonnik spożywczy:** 20.19 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Kiwi 75g • Papryka 50g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8461.72 KJ / 2034.35 Kcal; **Białko:** 89.23 g; **Tłuszcz:** 75.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.14 g; **Sód:** 1251.73 mg; **Węglowodany:** 244.71 g; **Cukier:** 9.51 g **Błonnik spożywczy:** 44.86 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Papryka 50g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Jabłka prażone 50g • Orzechy włoskie łuskane 10g (8)	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z fasoli czerwonej 80g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11105.86 KJ / 2653.19 Kcal; **Białko:** 118.65 g; **Tłuszcz:** 81.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.83 g; **Sód:** 1345.52 mg; **Węglowodany:** 363.92 g; **Cukier:** 33.43 g **Błonnik spożywczy:** 52.06 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8585.98 Kj / 2064.9 Kcal; **Białko:** 88.78 g; **Tłuszcz:** 62.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.71 g; **Sód:** 1260.86 mg; **Węglowodany:** 292.24 g; **Cukier:** 22.29 g **Błonnik spożywczy:** 17.94 g;

Jadłospis na niedziela 2025-08-31

Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. | Centrala

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 2-3 lata (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5739.67 Kj / 1378.02 Kcal; **Białko:** 66.04 g; **Tłuszcz:** 52.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.4 g; **Sód:** 1393.69 mg; **Węglowodany:** 163.84 g; **Cukier:** 22.32 g **Błonnik spożywczy:** 14.71 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Jabłka 120g • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7816.79 Kj / 1877.56 Kcal; **Białko:** 96.51 g; **Tłuszcz:** 74.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.07 g; **Sód:** 1177.59 mg; **Węglowodany:** 206.09 g; **Cukier:** 31.1 g **Błonnik spożywczy:** 19.04 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8240.05 Kj / 1972.99 Kcal; **Białko:** 94.63 g; **Tłuszcz:** 76.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.64 g; **Sód:** 2365.49 mg; **Węglowodany:** 238.73 g; **Cukier:** 11.52 g **Błonnik spożywczy:** 17.89 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8065.04 Kj / 1926.32 Kcal; **Białko:** 92.63 g; **Tłuszcz:** 67.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.83 g; **Sód:** 1441.65 mg; **Węglowodany:** 245.04 g; **Cukier:** 22.45 g **Błonnik spożywczy:** 20.67 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 30g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Buraki 100g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7507.22 Kj / 1794.5 Kcal; **Białko:** 87.31 g; **Tłuszcz:** 54.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.11 g; **Sód:** 1880.62 mg; **Węglowodany:** 247.71 g; **Cukier:** 11.5 g **Błonnik spożywczy:** 17.98 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Rukola 5g
- Pomidor 50g

• II śniadanie

- Jabłka 150g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7294.36 Kj / 1752.79 Kcal; **Białko:** 78.13 g; **Tłuszcz:** 67.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.33 g; **Sód:** 2326.93 mg; **Węglowodany:** 205.24 g; **Cukier:** 11.88 g **Błonnik spożywczy:** 29.35 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Rukola 5g

• II śniadanie

- Jabłka 150g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser żółty 20g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9013.85 Kj / 2154.21 Kcal; **Białko:** 100.3 g; **Tłuszcz:** 68.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.93 g; **Sód:** 2742.46 mg; **Węglowodany:** 293.57 g; **Cukier:** 22.47 g **Błonnik spożywczy:** 26.03 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Sałata zielona 10g
- Buraki 100g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 6966.86 Kj / 1666.17 Kcal; **Białko:** 82.84 g; **Tłuszcz:** 45.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.04 g; **Sód:** 1782.94 mg; **Węglowodany:** 242.26 g; **Cukier:** 0.91 g **Błonnik spożywczy:** 15.73 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L.), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzyczka i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne