

Jadłospis na poniedziałek 2025-09-22

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 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) • Biszkopty 25g (1) (3) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Il śniadanie • Nektarynka 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 • Posilek nocny: Mus jaglanka z jagodą 100g (1)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6526.23 Kj / 1572.11 Kcal; **Białko:** 58.07 g; **Tłuszcz:** 57.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.53 g; **Sód:** 828.1 mg; **Węglowodany:** 208.18 g; **Cukier:** 12.39 g **Błonnik spożywczy:** 16.29 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 • Il śniadanie • Nektarynka 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 sopočka wieprzowa 40g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posilek nocny: mus owsianka z wiśnią i kakao 1 szt. 100g (1)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7364.55 Kj / 1773.45 Kcal; **Białko:** 68.18 g; **Tłuszcz:** 68.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.35 g; **Sód:** 910.68 mg; **Węglowodany:** 222.8 g; **Cukier:** 12.39 g **Błonnik spożywczy:** 16.43 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 sopocka 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 wiśnią i kakao 1 szt. 100g (1)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9027.23 KJ / 2170.89 Kcal; **Białko:** 85.32 g; **Tłuszcz:** 75.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.01 g; **Sód:** 1817.08 mg; **Węglowodany:** 293.25 g; **Cukier:** 13.13 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 • Nektarynka 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 sopocka 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: 9147.9 KJ / 2194.33 Kcal; **Białko:** 92.42 g; **Tłuszcz:** 71.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.66 g; **Sód:** 1191.34 mg; **Węglowodany:** 300.75 g; **Cukier:** 13.1 g **Błonnik** spożywczy: 24.13 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 wiśnią i kakao 1 szt. 100g (1)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9174.49 KJ / 2212.18 Kcal; **Białko:** 78.81 g; **Tłuszcz:** 82.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.96 g; **Sód:** 1328.51 mg; **Węglowodany:** 290.88 g; **Cukier:** 13.3 g **Błonnik** spożywczy: 19.59 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 • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Nektarynka 75g • Il 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) • Miks tłuszczowy 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: 8714.93 Kj / 2126.43 Kcal; Białko: 92.84 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.96 g; Sód: 1866.26 mg; Węglowodany: 237.82 g; Cukier: 2.71 g Błonnik spożywczy: 30.58 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 • Il śniadanie • Nektarynka 75g	• 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: 8889.38 Kj / 2132.26 Kcal; Białko: 88.6 g; Tłuszcz: 62.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.57 g; Sód: 1813.16 mg; Węglowodany: 303.72 g; Cukier: 13.3 g Błonnik spożywczy: 23.45 g;		

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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) • Mięso tłuszczowe 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: 9278.87 Kj / 2244.51 Kcal; **Białko:** 84.4 g; **Tłuszcz:** 75.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.95 g; **Sód:** 1412.42 mg; **Węglowodany:** 308.18 g; **Cukier:** 13.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.07 g;

Jadłospis na wtorek 2025-09-23

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 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: 6610.15 Kj / 1583.83 Kcal; **Białko:** 78.78 g; **Tłuszcz:** 49.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.58 g; **Sód:** 818.16 mg; **Węglowodany:** 210.89 g; **Cukier:** 32.83 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: 8293.07 Kj / 1991.82 Kcal; **Białko:** 84.98 g; **Tłuszcz:** 68.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.9 g; **Sód:** 917.1 mg; **Węglowodany:** 261.74 g; **Cukier:** 32.7 g **Błonnik** spożywczy: 18.04 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: 8586.43 KJ / 2055.99 Kcal; **Białko:** 89.5 g; **Tłuszcz:** 75.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.53 g; **Sód:** 1254.04 mg; **Węglowodany:** 259.69 g; **Cukier:** 33.36 g **Błonnik** spożywczy: 17.86 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: 9099.17 KJ / 2174.31 Kcal; **Białko:** 93.92 g; **Tłuszcz:** 72.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.21 g; **Sód:** 1256.77 mg; **Węglowodany:** 290.68 g; **Cukier:** 33.33 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: 8648.91 KJ / 2071.58 Kcal; **Białko:** 90.23 g; **Tłuszcz:** 62.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.9 g; **Sód:** 1308.08 mg; **Węglowodany:** 293.35 g; **Cukier:** 36.39 g **Błonnik** spożywczy: 21.21 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 ryżowa 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: 8616.89 KJ / 2069.14 Kcal; **Białko:** 90.81 g; **Tłuszcz:** 76.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.32 g; **Sód:** 1564.09 mg; **Węglowodany:** 249.41 g; **Cukier:** 23.05 g **Błonnik** spożywczy: 28.62 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 ryżowa 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: 9785.17 KJ / 2339.31 Kcal; **Białko:** 112.11 g; **Tłuszcz:** 79.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.77 g; **Sód:** 1317.44 mg; **Węglowodany:** 295.55 g; **Cukier:** 33.24 g **Błonnik** spożywczy: 21.51 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 strączków 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: 8615.76 Kj / 2068.68 Kcal; **Białko:** 89.95 g; **Tłuszcz:** 55.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.45 g; **Sód:** 1328.08 mg; **Węglowodany:** 307.87 g; **Cukier:** 36.39 g **Błonnik spożywczy:** 19.61 g;

Jadłospis na środa 2025-09-24

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 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:** 57.96 g; **Tłuszcz:** 48.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.48 g; **Sód:** 802.42 mg; **Węglowodany:** 222.47 g; **Cukier:** 46.17 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:** 72.02 g; **Tłuszcz:** 76.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.64 g; **Sód:** 958.68 mg; **Węglowodany:** 260.13 g; **Cukier:** 45.59 g **Błonnik spożywczy:** 20.35 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: 10389.2 Kj / 2493.53 Kcal; **Białko:** 99.63 g; **Tłuszcz:** 103.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.44 g; **Sód:** 1319.13 mg; **Węglowodany:** 295.77 g; **Cukier:** 27.95 g **Łonnik 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: 10702.38 Kj / 2562.67 Kcal; **Białko:** 101.87 g; **Tłuszcz:** 99.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.19 g; **Sód:** 1324.61 mg; **Węglowodany:** 322.04 g; **Cukier:** 48.52 g **Łonnik 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: 8582.37 Kj / 2053.07 Kcal; **Białko:** 81 g; **Tłuszcz:** 66.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.06 g; **Sód:** 1263.26 mg; **Węglowodany:** 287.63 g; **Cukier:** 26.86 g **Łonnik spożywczy:** 20.31 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 z twarogku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 100g • Il 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) • Miks tłuszczowy 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: 9099.42 Kj / 2188.66 Kcal; **Białko:** 76.1 g; **Tłuszcz:** 79.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.47 g; **Sód:** 1282.46 mg; **Węglowodany:** 289.49 g; **Cukier:** 15.1 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 • Il śniadanie • Brzoskwinia 75g	• 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: 10802.31 Kj / 2598.13 Kcal; **Białko:** 102.32 g; **Tłuszcz:** 97.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.69 g; **Sód:** 1439.43 mg; **Węglowodany:** 328.46 g; **Cukier:** 27.85 g **Błonnik spożywczy:** 33.65 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 twarogiem śmietankowym 17g 51g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7909.38 Kj / 1897.74 Kcal; **Białko:** 66.94 g; **Tłuszcz:** 57.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.12 g; **Sód:** 1226.91 mg; **Węglowodany:** 283.84 g; **Cukier:** 15.37 g **Błonnik spożywczy:** 18.06 g;

Jadłospis na czwartek 2025-09-25

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 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 • Śliwki 50g	• 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: 5837.93 Kj / 1396.16 Kcal; **Białko:** 43.73 g; **Tłuszcz:** 44.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.88 g; **Sód:** 602.24 mg; **Węglowodany:** 209.6 g; **Cukier:** 45.49 g **Błonnik spożywczy:** 11.46 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 • Śliwki 50g	• 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: 6847.08 Kj / 1637.35 Kcal; **Białko:** 57.21 g; **Tłuszcz:** 56.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.98 g; **Sód:** 725.32 mg; **Węglowodany:** 231.04 g; **Cukier:** 45.49 g **Błonnik spożywczy:** 12.72 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:** 88.8 g; **Tłuszcz:** 86.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.03 g; **Sód:** 1470.08 mg; **Węglowodany:** 281.57 g; **Cukier:** 45.72 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 • Śliwki 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) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8985.86 Kj / 2147.43 Kcal; **Białko:** 84.19 g; **Tłuszcz:** 71.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.38 g; **Sód:** 1146.26 mg; **Węglowodany:** 296.6 g; **Cukier:** 45.69 g **Błonnik spożywczy:** 17.66 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: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8835.02 Kj / 2114.4 Kcal; **Białko:** 83.67 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 • II śniadanie • Jabłka 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 Dębową 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: 9825.26 Kj / 2372.52 Kcal; Białko: 102.29 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.78 g; Sód: 1554.75 mg; Węglowodany: 248.4 g; Cukier: 14.19 g Błonnik spożywczy: 47.41 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 • II śniadanie • Śliwki 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 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 Dębową 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: 10006.39 Kj / 2395.93 Kcal; Białko: 96.94 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.36 g; Sód: 1470.62 mg; Węglowodany: 297.53 g; Cukier: 45.6 g Błonnik spożywczy: 32.21 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: Biskopie 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8942.92 KJ / 2145.8 Kcal; **Białko:** 83.42 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 2025-09-26

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 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 • Brzoskwinia 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: 6914.16 Kj / 1661.63 Kcal; **Białko:** 77.34 g; **Tłuszcz:** 59.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.61 g; **Sód:** 844.56 mg; **Węglowodany:** 206.24 g; **Cukier:** 34.19 g **Błonnik spożywczy:** 11.46 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 • Brzoskwinia 75g	• 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: 8081.72 Kj / 1938.28 Kcal; **Białko:** 85.76 g; **Tłuszcz:** 68.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.45 g; **Sód:** 955.49 mg; **Węglowodany:** 248.11 g; **Cukier:** 44.19 g **Błonnik spożywczy:** 16.01 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 • Brzoskwinia 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: 9130 Kj / 2202.63 Kcal; **Białko:** 81.65 g; **Tłuszcz:** 80.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.15 g; **Sód:** 2324.63 mg; **Węglowodany:** 293.3 g; **Cukier:** 15.79 g **Błonnik spożywczy:** 31.15 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 • Brzoskwinia 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: 9343.61 Kj / 2239.48 Kcal; **Białko:** 104.51 g; **Tłuszcz:** 74.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.61 g; **Sód:** 1193.17 mg; **Węglowodany:** 292.57 g; **Cukier:** 24.56 g **Błonnik spożywczy:** 23.52 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 • Brzoskwinia 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: 8413.57 Kj / 2033.66 Kcal; **Białko:** 72.43 g; **Tłuszcz:** 72.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.65 g; **Sód:** 2029.09 mg; **Węglowodany:** 275.71 g; **Cukier:** 17.68 g **Błonnik spożywczy:** 25.98 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • 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: 92.45 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: 39.38 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 • Brzoskwinia 75g • 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: 10415.78 Kj / 2512.41 Kcal; Białko: 107.92 g; Tłuszcz: 92.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.43 g; Sód: 2330.48 mg; Węglowodany: 312.46 g; Cukier: 15.67 g Błonnik spożywczy: 34.63 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 • Brzoskwinia 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 • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8116.3 Kj / 1967.66 Kcal; Białko: 68.48 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.55 g; Sód: 2294.08 mg; Węglowodany: 275.91 g; Cukier: 7.09 g Błonnik spożywczy: 23.78 g;		

Jadłospis na sobota 2025-09-27

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 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:** 61.68 g; **Tłuszcz:** 48.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 704.14 mg; **Węglowodany:** 212.56 g; **Cukier:** 32.94 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:** 87.79 g; **Tłuszcz:** 63.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.76 g; **Sód:** 944.33 mg; **Węglowodany:** 265.41 g; **Cukier:** 32.97 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:** 76.45 g; **Tłuszcz:** 93.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.32 g; **Sód:** 1199.92 mg; **Węglowodany:** 278.75 g; **Cukier:** 32.95 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:** 98.57 g; **Tłuszcz:** 76.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.32 g; **Sód:** 1368.23 mg; **Węglowodany:** 311.88 g; **Cukier:** 53.97 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 • 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 • 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:** 91.4 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:** 20.2 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 mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Papryka 50g • Rzodkiewki 50g • Nektarynka 75g • 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: 8447.08 Kj / 2030.22 Kcal; **Białko:** 87.27 g; **Tłuszcz:** 74.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.06 g; **Sód:** 1249.86 mg; **Węglowodany:** 243.9 g; **Cukier:** 1.99 g **Błonnik spożywczy:** 44.35 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) • 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:** 116.65 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) • Miks tłuszczowy 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) • Miks tłuszczowy 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:** 86.78 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:** 17.95 g;

Jadłospis na niedziela 2025-09-28

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 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:** 65.04 g; **Tłuszcz:** 52.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.4 g; **Sód:** 1393.69 mg; **Węglowodany:** 163.84 g; **Cukier:** 22.41 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:** 94.51 g; **Tłuszcz:** 74.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.07 g; **Sód:** 1177.59 mg; **Węglowodany:** 206.09 g; **Cukier:** 31.19 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:** 92.63 g; **Tłuszcz:** 76.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.64 g; **Sód:** 2365.49 mg; **Węglowodany:** 238.73 g; **Cukier:** 11.64 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:** 90.63 g; **Tłuszcz:** 67.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.83 g; **Sód:** 1441.65 mg; **Węglowodany:** 245.04 g; **Cukier:** 22.54 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:** 85.31 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: 76.13 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: 98.3 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: 80.84 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