

Jadłospis na poniedziałek 2025-10-06

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)

• 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Surówka z marchwi 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: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 6795.5 Kj / 1634.41 Kcal; Białko: 71.9 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.89 g; Sód: 771.26 mg; Węglowodany: 204.82 g; Cukier: 24.17 g Błonnik spożywczy: 16.43 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posilek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 7648.82 Kj / 1835.79 Kcal; Białko: 76.13 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.77 g; Sód: 825.88 mg; Węglowodany: 238.52 g; Cukier: 22.3 g Błonnik spożywczy: 17.88 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10077.87 Kj / 2423.89 Kcal; **Białko:** 103.6 g; **Tłuszcz:** 93.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.23 g; **Sód:** 2529.32 mg; **Węglowodany:** 237.5 g; **Cukier:** 24.63 g **Błonnik spożywczy:** 33.86 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9934.55 Kj / 2388.97 Kcal; **Białko:** 102.83 g; **Tłuszcz:** 90.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.54 g; **Sód:** 1556.48 mg; **Węglowodany:** 234.32 g; **Cukier:** 24.6 g **Błonnik spożywczy:** 33.04 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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 krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • 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: 10127.02 KJ / 2432 Kcal; **Białko:** 124.52 g; **Tłuszcz:** 96.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.43 g; **Sód:** 1098.44 mg; **Węglowodany:** 259.1 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 29.31 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8835.47 KJ / 2125.58 Kcal; **Białko:** 106.02 g; **Tłuszcz:** 81.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.55 g; **Sód:** 2139.35 mg; **Węglowodany:** 231.15 g; **Cukier:** 13.62 g **Błonnik spożywczy:** 43.03 g;

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

• 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) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi 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) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9980.55 Kj / 2396.28 Kcal; Białko: 107.53 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.19 g; Sód: 2393.56 mg; Węglowodany: 247.92 g; Cukier: 24.51 g Błonnik spożywczy: 36.22 g;		

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy 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 krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 9382.19 Kj / 2256.03 Kcal; Białko: 112.36 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.44 g; Sód: 1541.32 mg; Węglowodany: 282.3 g; Cukier: 11.26 g Błonnik spożywczy: 15.95 g;		

Jadłospis na wtorek 2025-10-07

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)

• Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Nektarynka 75g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 100g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6009.77 Kj / 1443.34 Kcal; **Białko:** 56.11 g; **Tłuszcz:** 53.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.91 g; **Sód:** 777.84 mg; **Węglowodany:** 189.76 g; **Cukier:** 23.96 g **Błonnik spożywczy:** 16.64 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Sałata zielona 10g • Papryka 90g • Śliwki 65g • Il śniadanie • Mus owocowy 100g 100g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 100g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6868.97 Kj / 1647.98 Kcal; **Białko:** 57.82 g; **Tłuszcz:** 62.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.61 g; **Sód:** 867.26 mg; **Węglowodany:** 217.12 g; **Cukier:** 23.96 g **Błonnik spożywczy:** 19.27 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) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Śliwki 75g	• Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9062.69 KJ / 2198.91 Kcal; **Białko:** 102.63 g; **Tłuszcz:** 83.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.7 g; **Sód:** 2114.77 mg; **Węglowodany:** 256.46 g; **Cukier:** 14.73 g **Błonnik spożywczy:** 21.41 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)

• 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 50g • Ogórek zielony świeży 50g • II śniadanie • Nektarynka 75g	• Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8241.7 KJ / 1969.29 Kcal; **Białko:** 90.4 g; **Tłuszcz:** 69.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.04 g; **Sód:** 1491.51 mg; **Węglowodany:** 251.92 g; **Cukier:** 14.7 g **Błonnik spożywczy:** 21.59 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) • Pomidor 90g • Nektarynka 75g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8080.04 KJ / 1964.53 Kcal; **Białko:** 85.74 g; **Tłuszcz:** 65.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.54 g; **Sód:** 1181.84 mg; **Węglowodany:** 255.41 g; **Cukier:** 14.01 g **Błonnik spożywczy:** 20.03 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 z pieca wieprzowy 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Pestki dyni 10g • Jabłka prażone 50g	• Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8682.72 KJ / 2113.92 Kcal; Białko: 99.52 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.63 g; Sód: 2137.91 mg; Węglowodany: 234.87 g; Cukier: 4.02 g Błonnik spożywczy: 30.77 g;		

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

• 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 • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Śliwki 65g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Pestki dyni 10g • Jabłka prażone 50g	• Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 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 • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 9728.55 KJ / 2354.55 Kcal; Białko: 111.21 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.82 g; Sód: 2116.48 mg; Węglowodany: 292.2 g; Cukier: 14.61 g Błonnik spożywczy: 24.84 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Nektarynka 75g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g	• 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: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7882.27 Kj / 1921.7 Kcal; **Białko:** 91.65 g; **Tłuszcz:** 54.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.98 g; **Sód:** 1277.3 mg; **Węglowodany:** 261.37 g; **Cukier:** 11.42 g **Błonnik spożywczy:** 17.7 g;

Jadłospis na środa 2025-10-08

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)

• 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 • Banany 150g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	• Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6482.88 Kj / 1556.5 Kcal; **Białko:** 46.95 g; **Tłuszcz:** 50.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.65 g; **Sód:** 630.38 mg; **Węglowodany:** 234.49 g; **Cukier:** 46.09 g **Błonnik spożywczy:** 15.15 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta ryбно-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Roszponka 5g • Banany 150g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	• Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7238.65 Kj / 1732.94 Kcal; **Białko:** 55.51 g; **Tłuszcz:** 52.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.35 g; **Sód:** 753.67 mg; **Węglowodany:** 267.32 g; **Cukier:** 56.29 g **Błonnik spożywczy:** 18.31 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenney 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) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Roszponka 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Banany 150g	• Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenney 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9180.35 Kj / 2203.2 Kcal; **Białko:** 69.82 g; **Tłuszcz:** 66.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.52 g; **Sód:** 1142.01 mg; **Węglowodany:** 336.59 g; **Cukier:** 57.16 g **Błonnik spożywczy:** 22.26 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb pszenney 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Banany 150g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	• Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenney 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8067.43 Kj / 1923.87 Kcal; **Białko:** 67.2 g; **Tłuszcz:** 53.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.11 g; **Sód:** 1109.77 mg; **Węglowodany:** 305.57 g; **Cukier:** 56.29 g **Błonnik spożywczy:** 21.86 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenney 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Roszponka 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-jogurtowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenney 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8977.83 Kj / 2157 Kcal; **Białko:** 81.32 g; **Tłuszcz:** 72.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.58 g; **Sód:** 1154.01 mg; **Węglowodany:** 299.14 g; **Cukier:** 56.2 g **Błonnik spożywczy:** 18.83 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smażenia 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Roszponka 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g	• Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 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) • Mięso tłuszczone do smażenia 15g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowe 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9284.45 KJ / 2245.15 Kcal; Białko: 84.73 g; Tłuszcz: 92.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.83 g; Sód: 1231.06 mg; Węglowodany: 262.81 g; Cukier: 6.26 g Błonnik spożywczy: 37.03 g;		

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

• 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 (2 szt) 100g (3) • Pomidor 50g • Roszponka 10g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Banany 150g	• Obiad • Siekane kotlety drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mięso owocowe 100g 100g • Sałatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9107.81 KJ / 2189.53 Kcal; Białko: 95.23 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.74 g; Sód: 1481.49 mg; Węglowodany: 311.01 g; Cukier: 34.32 g Błonnik spożywczy: 25.8 g;		

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smażenia 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Roszponka 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 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 tłuszczone do smażenia 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mięso owocowe 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8179.41 KJ / 1967.03 Kcal; Białko: 71.25 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.34 g; Sód: 1056.33 mg; Węglowodany: 293.34 g; Cukier: 45.61 g Błonnik spożywczy: 16.58 g;		

Jadłospis na czwartek 2025-10-09

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)

• 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 • Mandarynki 75g	• Obiad • Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5477.15 Kj / 1313.35 Kcal; **Białko:** 53.38 g; **Tłuszcz:** 45.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.67 g; **Sód:** 656.09 mg; **Węglowodany:** 175.72 g; **Cukier:** 30.79 g **Błonnik spożywczy:** 11.97 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)

• 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 • Mandarynki 75g • II śniadanie • Kefir 150g (7)	• Obiad • Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7478.14 Kj / 1794.83 Kcal; **Białko:** 90.75 g; **Tłuszcz:** 66.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.13 g; **Sód:** 877.22 mg; **Węglowodany:** 210.15 g; **Cukier:** 30.79 g **Błonnik spożywczy:** 13.69 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Mandarynki 65g	• Obiad • Siekane kotlety drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone 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: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9088.69 KJ / 2180.26 Kcal; **Białko:** 108.53 g; **Tłuszcz:** 80.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.27 g; **Sód:** 2331.61 mg; **Węglowodany:** 261.17 g; **Cukier:** 27.54 g **Błonnik spożywczy:** 22.73 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (6) • Pomidor 50g • Rukola 5g • Ogórek zielony świeży 50g • II śniadanie • Mandarynki 65g	• Obiad • Siekane kotlety drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • 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 • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8439.32 KJ / 2020.71 Kcal; **Białko:** 98.06 g; **Tłuszcz:** 72.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.08 g; **Sód:** 2904.49 mg; **Węglowodany:** 250.77 g; **Cukier:** 27.51 g **Błonnik spożywczy:** 21.6 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Mandarynki 65g	• Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone 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: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8755.44 KJ / 2096.74 Kcal; **Białko:** 110.22 g; **Tłuszcz:** 66.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.16 g; **Sód:** 2174.2 mg; **Węglowodany:** 267.11 g; **Cukier:** 30.13 g **Błonnik spożywczy:** 21.02 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Kefir 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (6) • Rukola 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	• Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8541.86 KJ / 2057.98 Kcal; Białko: 100.95 g; Tłuszcz: 86.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.67 g; Sód: 2089.09 mg; Węglowodany: 212.51 g; Cukier: 0.92 g Błonnik spożywczy: 31.06 g;		

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

• 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 15g • Kiełbaska frankfurcka wieprzowa 100g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Mandarynki 65g • II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	• Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 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 • Szynka wieprzowa gotowana extra 40g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9917.18 KJ / 2372.15 Kcal; Białko: 98.12 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.85 g; Sód: 2682.98 mg; Węglowodany: 297.9 g; Cukier: 40.13 g Błonnik spożywczy: 23.93 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 • Pomidor 90g	• Obiad • Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8786.08 Kj / 2113.29 Kcal; **Białko:** 107.66 g; **Tłuszcz:** 68.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.77 g; **Sód:** 2184.73 mg; **Węglowodany:** 268.38 g; **Cukier:** 25.47 g **Błonnik spożywczy:** 17.3 g;

Jadłospis na piątek 2025-10-10

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Il śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 50g (4) (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5784.52 Kj / 1391.57 Kcal; **Białko:** 54.08 g; **Tłuszcz:** 46.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20 g; **Sód:** 736.5 mg; **Węglowodany:** 191.25 g; **Cukier:** 39.99 g **Błonnik spożywczy:** 15.53 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Roszponka 5g • Papryka 90g • Il śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7645.79 Kj / 1844.4 Kcal; **Białko:** 75.68 g; **Tłuszcz:** 67.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.76 g; **Sód:** 1174.18 mg; **Węglowodany:** 233.47 g; **Cukier:** 29.77 g **Błonnik spożywczy:** 20.02 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 jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) • Roszponka 10g • Papryka 50g • Buraki 100g • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9072.74 Kj / 2188.76 Kcal; **Białko:** 84.75 g; **Tłuszcz:** 77.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.61 g; **Sód:** 1625.37 mg; **Węglowodany:** 293.46 g; **Cukier:** 34.66 g **Błonnik spożywczy:** 29.3 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Roszponka 5g • Papryka 50g • Buraki 50g • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8792.14 Kj / 2116.31 Kcal; **Białko:** 82.86 g; **Tłuszcz:** 71.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.93 g; **Sód:** 1596.79 mg; **Węglowodany:** 290.16 g; **Cukier:** 34.63 g **Błonnik spożywczy:** 28.05 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Roszponka 10g • Buraki 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8603.28 Kj / 2066.99 Kcal; **Białko:** 92.14 g; **Tłuszcz:** 60.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.78 g; **Sód:** 1395.88 mg; **Węglowodany:** 289.77 g; **Cukier:** 40.77 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 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 twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Roszponka 10g • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • 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 z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posilek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8686.96 Kj / 2098.54 Kcal; **Białko:** 87.4 g; **Tłuszcz:** 73.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.17 g; **Sód:** 1525.07 mg; **Węglowodany:** 266.06 g; **Cukier:** 23.95 g **Błonnik spożywczy:** 37.05 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Rogal maślany 50g 120g (1) (3) (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) • Roszponka 10g • Papryka 50g • Buraki 50g • II śniadanie • Sałatka owocowa 150g	• Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posilek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11605.6 Kj / 2783.14 Kcal; **Białko:** 127.92 g; **Tłuszcz:** 83.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.73 g; **Sód:** 1530.49 mg; **Węglowodany:** 378.26 g; **Cukier:** 42.43 g **Błonnik spożywczy:** 30.63 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 białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Roszponka 10g • Buraki 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posilek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8574.71 Kj / 2073.39 Kcal; **Białko:** 86.02 g; **Tłuszcz:** 65.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.86 g; **Sód:** 1385.18 mg; **Węglowodany:** 285.52 g; **Cukier:** 30.18 g **Błonnik spożywczy:** 20.37 g;

Jadłospis na sobota 2025-10-11

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Banany 150g • II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • 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) • Biszkopty 20g (1) (3) (6) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 7953.84 Kj / 1907.19 Kcal; Białko: 81.78 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.8 g; Sód: 744.73 mg; Węglowodany: 244.5 g; Cukier: 33.67 g Błonnik spożywczy: 16.64 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 90g • Banany 150g • II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • 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: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8997.79 Kj / 2156.28 Kcal; Białko: 94.27 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.86 g; Sód: 871.83 mg; Węglowodany: 268.32 g; Cukier: 33.7 g Błonnik spożywczy: 18.49 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Roszponka 5g • Banany 150g	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • 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 twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9662.97 Kj / 2318.64 Kcal; **Białko:** 94.38 g; **Tłuszcz:** 87.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.89 g; **Sód:** 1714.86 mg; **Węglowodany:** 285.11 g; **Cukier:** 34.33 g **Błonnik spożywczy:** 34.64 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Banany 150g • II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • 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: 10221.89 Kj / 2446.09 Kcal; **Białko:** 106.2 g; **Tłuszcz:** 91.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 47.36 g; **Sód:** 1209.62 mg; **Węglowodany:** 299.08 g; **Cukier:** 33.7 g **Błonnik spożywczy:** 35.18 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenney 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenney 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9629.37 KJ / 2317.14 Kcal; **Białko:** 96.06 g; **Tłuszcz:** 90.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.75 g; **Sód:** 1137.14 mg; **Węglowodany:** 275.38 g; **Cukier:** 13.61 g **Błonnik spożywczy:** 32.62 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • Różponka 10g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Jabłka prażone 50g • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone 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: 9102.98 KJ / 2186.95 Kcal; **Białko:** 87.85 g; **Tłuszcz:** 85.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.03 g; **Sód:** 1093.04 mg; **Węglowodany:** 258.87 g; **Cukier:** 3.02 g **Błonnik spożywczy:** 44.27 g;

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

• 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) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 50g • Roszponka 5g • Ogórek zielony świeży 50g • Banany 150g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • 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) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10831.15 Kj / 2594.74 Kcal; **Białko:** 112.11 g; **Tłuszcz:** 90.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.64 g; **Sód:** 1823.56 mg; **Węglowodany:** 326.13 g; **Cukier:** 34.21 g **Błonnik spożywczy:** 38.61 g;

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • 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: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g 55g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8882.95 Kj / 2070.68 Kcal; **Białko:** 77.5 g; **Tłuszcz:** 64.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.09 g; **Sód:** 1508.07 mg; **Węglowodany:** 314.3 g; **Cukier:** 33.44 g **Błonnik spożywczy:** 18.67 g;

Jadłospis na niedziela 2025-10-12

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • II śniadanie • Gruszki 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 125g • 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 • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 4890.87 Kj / 1171.98 Kcal; **Białko:** 42.41 g; **Tłuszcz:** 42.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.25 g; **Sód:** 561.22 mg; **Węglowodany:** 158.11 g; **Cukier:** 11.46 g **Błonnik spożywczy:** 14.64 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Melon 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 125g • 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 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6194.93 Kj / 1484.05 Kcal; **Białko:** 52.77 g; **Tłuszcz:** 56.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.3 g; **Sód:** 1050.6 mg; **Węglowodany:** 193.41 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 16.55 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Gruszki 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 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 • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10065.67 Kj / 2416.68 Kcal; Białko: 123.32 g; Tłuszcz: 107.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.11 g; Sód: 1745.97 mg; Węglowodany: 239.77 g; Cukier: 19.95 g Błonnik spożywczy: 19.76 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)

• Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rukola 5g • Papryka 50g • II śniadanie • Gruszki 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9906.24 Kj / 2376.7 Kcal; Białko: 119.57 g; Tłuszcz: 103.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.26 g; Sód: 1875.45 mg; Węglowodany: 242.18 g; Cukier: 15.16 g Błonnik spożywczy: 21.74 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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 250g • 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 • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g 100g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8881.96 Kj / 2132.97 Kcal; Białko: 106.27 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.31 g; Sód: 1272.97 mg; Węglowodany: 233.5 g; Cukier: 11.51 g Błonnik spożywczy: 16.67 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Rukola 10g • Papryka 50g • Pomidor 50g • Il śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 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 • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Papryka 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8625.79 Kj / 2075.07 Kcal; Białko: 103.88 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.39 g; Sód: 2396.55 mg; Węglowodany: 209.06 g; Cukier: 15.07 g Błonnik spożywczy: 33.37 g;		

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 2g • Il śniadanie • Gruszki 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9775.43 Kj / 2345.9 Kcal; Białko: 122.98 g; Tłuszcz: 97.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.85 g; Sód: 1758.48 mg; Węglowodany: 244.58 g; Cukier: 14.71 g Błonnik spożywczy: 24.24 g;		

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Buraki 100g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • 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 • Filet drobiowy zapiekany 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8569.06 Kj / 2065.28 Kcal; Białko: 124.04 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.57 g; Sód: 1486.46 mg; Węglowodany: 224.59 g; Cukier: 0.91 g Błonnik spożywczy: 13.84 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