

Jadłospis na poniedziałek 2025-11-03

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) - Salata 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) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek 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) - Salata 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) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek 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) • 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 • 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) • Miks tłuszczowy 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) (6SPK)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy 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) • Miks tłuszczowy 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:** 15.26 g **Błonnik spożywczy:** 43.03 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)

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:** 25.16 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: Biszkopty 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 2025-11-04

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 II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5957.51 KJ / 1431.15 Kcal; **Białko:** 55.78 g; **Tłuszcz:** 53.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.92 g; **Sód:** 777.64 mg; **Węglowodany:** 187.16 g; **Cukier:** 28.6 g **Błonnik spożywczy:** 16.74 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 - Mandarynki 65g II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6836.21 KJ / 1639.98 Kcal; **Białko:** 57.75 g; **Tłuszcz:** 62.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.59 g; **Sód:** 866.53 mg; **Węglowodany:** 215.43 g; **Cukier:** 28.6 g **Błonnik spożywczy:** 19.22 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8388.9 Kj / 2033.96 Kcal; **Białko:** 93.81 g; **Tłuszcz:** 74.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.21 g; **Sód:** 2146.34 mg; **Węglowodany:** 244.13 g; **Cukier:** 16.94 g **Błonnik spożywczy:** 19.79 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 • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7567.77 Kj / 1804.76 Kcal; **Białko:** 81.39 g; **Tłuszcz:** 61.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.58 g; **Sód:** 1523.8 mg; **Węglowodany:** 239.78 g; **Cukier:** 16.91 g **Błonnik spożywczy:** 20.27 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 90g • Mandarynki 65g	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 tłuszczowe 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: 8027.78 KJ / 1952.34 Kcal; **Białko:** 85.42 g; **Tłuszcz:** 65.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.55 g; **Sód:** 1181.64 mg; **Węglowodany:** 252.82 g; **Cukier:** 18.69 g **Błonnik spożywczy:** 20.14 g;

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

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) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • 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: 8061.05 KJ / 1961.57 Kcal; **Białko:** 90.84 g; **Tłuszcz:** 72.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.16 g; **Sód:** 2170.4 mg; **Węglowodany:** 225.33 g; **Cukier:** 3.34 g **Błonnik spożywczy:** 29.35 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)

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) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Mandarynki 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) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (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) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9074.12 KJ / 2194.2 Kcal; **Białko:** 102.45 g; **Tłuszcz:** 73.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.34 g; **Sód:** 2148.24 mg; **Węglowodany:** 280.97 g; **Cukier:** 17.48 g **Błonnik spożywczy:** 23.37 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	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) • Miks tłuszczowy 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: 8042.04 KJ / 1960.57 Kcal; **Białko:** 91.61 g; **Tłuszcz:** 55.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.04 g; **Sód:** 1279.53 mg; **Węglowodany:** 270.98 g; **Cukier:** 26.13 g **Błonnik spożywczy:** 19.8 g;

Jadłospis na środa 2025-11-05

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) - Salata 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 - Salata 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:** 46.2 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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) - Pomidor 100g - Roszonka 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 jogurtowo-truskawkowy 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 - Salata 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:** 56.41 g **Błonnik spożywczy:** 18.31 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) • 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 jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 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:** 57.28 g **Błonnik spożywczy:** 22.26 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 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 jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 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:** 56.41 g **Błonnik spożywczy:** 21.86 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 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 jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 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:** 56.32 g **Błonnik spożywczy:** 18.83 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 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: mus warzywno-owocowy 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:** 8.02 g **Błonnik spożywczy:** 37.03 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)

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 • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 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) • 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: 9183.52 Kj / 2204.01 Kcal; **Białko:** 73.14 g; **Tłuszcz:** 57.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.98 g; **Sód:** 1202.94 mg; **Węglowodany:** 347.21 g; **Cukier:** 57.81 g **Błonnik spożywczy:** 24.62 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 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 jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 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: Mus owocowy 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:** 45.73 g **Błonnik spożywczy:** 16.58 g;

Jadłospis na czwartek 2025-11-06

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 (1) (6) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g II śniadanie - Mandarynki 75g	Obiad - Zupa krem z dyni z grzankami 275g (7) (1) (9) - Pieczeń rzymska bez strączków 50g (1) (3) - 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: 5914.58 Kj / 1413.54 Kcal; **Białko:** 48.49 g; **Tłuszcz:** 51.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.36 g; **Sód:** 822.55 mg; **Węglowodany:** 193.18 g; **Cukier:** 30.9 g **Błonnik spożywczy:** 14.23 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 (1) (6) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Mandarynki 75g II śniadanie - Kefir 150g (7)	Obiad - Zupa krem z dyni z grzankami 325g (7) (1) (9) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - 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: 7942.78 Kj / 1897.7 Kcal; **Białko:** 81.38 g; **Tłuszcz:** 72.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.78 g; **Sód:** 1107.06 mg; **Węglowodany:** 236.83 g; **Cukier:** 31.15 g **Błonnik spożywczy:** 16.87 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 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa krem z dyni z grzankami 325g (7) (1) (9) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • 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: Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) (3)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11977.58 Kj / 2856.69 Kcal; **Białko:** 108.74 g; **Tłuszcz:** 117.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.59 g; **Sód:** 1448.33 mg; **Węglowodany:** 350.43 g; **Cukier:** 47.37 g
Błonnik spożywczy: 23.02 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 (1) (6) • Pomidor 50g • Rukola 5g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa krem z dyni z grzankami 325g (7) (1) (9) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • 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: Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11328.21 Kj / 2697.14 Kcal; **Białko:** 98.28 g; **Tłuszcz:** 109.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.39 g; **Sód:** 2021.22 mg; **Węglowodany:** 340.03 g; **Cukier:** 47.34 g **Błonnik spożywczy:** 21.89 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 (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa krem z dyni z grzankami 325g (7) (1) (9) • Pieczeń ryżowa bez strączków 100g (1) (3) • 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: 9351.5 KJ / 2234.35 Kcal; **Białko:** 100.48 g; **Tłuszcz:** 77.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.07 g; **Sód:** 2401.97 mg; **Węglowodany:** 291.24 g; **Cukier:** 30.36 g **Błonnik spożywczy:** 24.04 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Kefir 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Rukola 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa krem z dyni z grzankami razowymi 325g (7) (1) (9) • Pieczeń ryżowa bez strączków 100g (1) (3) • 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: 9108.17 KJ / 2187.84 Kcal; **Białko:** 92.4 g; **Tłuszcz:** 96.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.58 g; **Sód:** 2311.36 mg; **Węglowodany:** 233.96 g; **Cukier:** 2.67 g **Błonnik spożywczy:** 34.65 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)

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 • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa krem z dyni z grzankami 325g (7) (1) (9) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • 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) • 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: Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12730.37 Kj / 3034.09 Kcal; **Białko:** 120.42 g; **Tłuszcz:** 131.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.93 g; **Sód:** 2078.26 mg; **Węglowodany:** 350.95 g; **Cukier:** 37.9 g **Błonnik spożywczy:** 25.39 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa krem z dyni z grzankami 325g (7) (1) (9) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy 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: 9250.72 Kj / 2216.17 Kcal; **Białko:** 98.3 g; **Tłuszcz:** 73.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.41 g; **Sód:** 2414.57 mg; **Węglowodany:** 295.06 g; **Cukier:** 25.83 g **Błonnik spożywczy:** 20.48 g;

Jadłospis na piątek 2025-11-07

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 II 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:** 40.46 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 II 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 kiszonej 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:** 30.27 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 kiszanej 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 kiszanej 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:** 41.26 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 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 • Posiłek 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:** 25.95 g **Błonnik spożywczy:** 37.05 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)

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) • Roshponka 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 • Posiłek 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:** 43.45 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) • Roshponka 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 • Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek 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:** 30.67 g **Błonnik spożywczy:** 20.37 g;

Jadłospis na sobota 2025-11-08

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) - Salata 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 - Salata 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: 34.39 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) - Salata 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 - Salata 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: 34.42 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:** 35.05 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:** 34.42 g **Błonnik spożywczy:** 35.18 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka 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 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: 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:** 14.33 g **Błonnik spożywczy:** 32.62 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • Roszponka 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) • Miks tłuszczowy 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:** 5.38 g **Błonnik spożywczy:** 44.27 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)

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 • Rządki 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 (1) (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:** 35.58 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:** 34.16 g **Błonnik spożywczy:** 18.67 g;

Jadłospis na niedziela 2025-11-09

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) - Serek fromage 80g 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata 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 - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Salata 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) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Kiwi 65g	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 - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6093.61 Kj / 1460.2 Kcal; **Białko:** 51.91 g; **Tłuszcz:** 56.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.33 g; **Sód:** 1019.81 mg; **Węglowodany:** 188.49 g; **Cukier:** 18.02 g **Błonnik spożywczy:** 16.21 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 • Kiwi 65g	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: 9926.19 Kj / 2383.71 Kcal; Białko: 123.13 g; Tłuszcz: 107.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.13 g; Sód: 1745.9 mg; Węglowodany: 231.03 g; Cukier: 26.47 g Błonnik spożywczy: 18.53 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 • Kiwi 65g	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: 9766.76 Kj / 2343.73 Kcal; Białko: 119.38 g; Tłuszcz: 103.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.28 g; Sód: 1875.38 mg; Węglowodany: 233.44 g; Cukier: 21.68 g Błonnik spożywczy: 20.51 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone 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) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową 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) (6SPK)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone 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 II śniadanie • Kiwi 65g	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) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Papryka 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8535.61 KJ / 2053.47 Kcal; **Białko:** 103.94 g; **Tłuszcz:** 88.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.41 g; **Sód:** 2396.57 mg; **Węglowodany:** 203.49 g; **Cukier:** 12.28 g **Błonnik spożywczy:** 32.34 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)

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

II śniadanie

- Kiwi 65g

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: 9635.95 Kj / 2312.93 Kcal; **Białko:** 122.79 g; **Tłuszcz:** 97.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.87 g; **Sód:** 1758.41 mg; **Węglowodany:** 235.84 g; **Cukier:** 21.88 g **Błonnik spożywczy:** 23 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