

# Jadłospis na poniedziałek 2025-11-10

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

| Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Ketchup saszetki 15g</li><li>Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mandarynki 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa wiejska z ziemniakami 250g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li><li>Risotto drobiowo-warzywne 125g ( 9 )</li><li>Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li><li>Pomidor 50g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Energia:</b> 5271.85 Kj / 1262.49 Kcal; <b>Białko:</b> 46.64 g; <b>Tłuszcz:</b> 46.72 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.56 g; <b>Sód:</b> 515.07 mg; <b>Węglowodany:</b> 166.84 g; <b>Cukier:</b> 17.96 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 11.4 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Ketchup saszetki 15g</li><li>Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mandarynki 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa wiejska z ziemniakami 250g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li><li>Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )</li><li>Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Energia:</b> 6365.36 Kj / 1524.22 Kcal; <b>Białko:</b> 50.92 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.18 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.81 g; <b>Sód:</b> 663.3 mg; <b>Węglowodany:</b> 213.47 g; <b>Cukier:</b> 17.46 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.39 g;                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Mandarynki 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Ser topiony 50g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8720.85 Kj / 2087.16 Kcal; **Białko:** 73.23 g; **Tłuszcz:** 88.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.48 g; **Sód:** 1693.19 mg; **Węglowodany:** 255.99 g; **Cukier:** 17.74 g **Błonnik spożywczy:** 18.96 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandarynki 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 7963.32 Kj / 1902.22 Kcal; **Białko:** 70.17 g; **Tłuszcz:** 71.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.11 g; **Sód:** 1684.49 mg; **Węglowodany:** 252.45 g; **Cukier:** 17.92 g **Błonnik spożywczy:** 21.18 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Mandarynki 65g</li><li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9195.65 Kj / 2207.22 Kcal; **Białko:** 87.78 g; **Tłuszcz:** 90.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.11 g; **Sód:** 1071.09 mg; **Węglowodany:** 264.36 g; **Cukier:** 17.62 g **Błonnik spożywczy:** 17.83 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 20g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Mandarynki 65g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g ( 9 ) ( 7 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Ser topiony 50g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8546.63 Kj / 2053.21 Kcal; **Białko:** 79.87 g; **Tłuszcz:** 96.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.99 g; **Sód:** 2590.84 mg; **Węglowodany:** 221.85 g; **Cukier:** 8.91 g **Błonnik spożywczy:** 35.61 g;

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

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Ketchup saszetki 15g</li> <li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Mandarynki 65g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Ser topiony 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li> </ul> |

Wartości odżywcze

**Energia:** 9581.65 Kj / 2290.66 Kcal; **Białko:** 83.61 g; **Tłuszcz:** 91.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.28 g; **Sód:** 1692.79 mg; **Węglowodany:** 278.95 g; **Cukier:** 18.58 g **Błonnik spożywczy:** 33.32 g;

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

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li> </ul> |

Wartości odżywcze

**Energia:** 9142.34 Kj / 2199.72 Kcal; **Białko:** 84.95 g; **Tłuszcz:** 79.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.52 g; **Sód:** 1093.52 mg; **Węglowodany:** 290.26 g; **Cukier:** 27.69 g **Błonnik spożywczy:** 18.23 g;

# Jadłospis na wtorek 2025-11-11

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser twarogowy mielony 50g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kisiel owocowy 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa z makaronem 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 100g</li><li>Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 50g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 5489.47 Kj / 1325.84 Kcal; **Białko:** 51.44 g; **Tłuszcz:** 49.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.72 g; **Sód:** 609.12 mg; **Węglowodany:** 170.37 g; **Cukier:** 37.85 g **Błonnik spożywczy:** 12.31 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kisiel owocowy 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 90g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7430.49 Kj / 1789.7 Kcal; **Białko:** 89.78 g; **Tłuszcz:** 60.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.7 g; **Sód:** 816.49 mg; **Węglowodany:** 222.99 g; **Cukier:** 38.05 g **Błonnik spożywczy:** 15.64 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Paprykarz szczeciński 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Papryka 50g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Kisiel owocowy 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8825.35 KJ / 2122.37 Kcal; **Białko:** 88.65 g; **Tłuszcz:** 80.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.63 g; **Sód:** 1166.34 mg; **Węglowodany:** 262.59 g; **Cukier:** 28.08 g **Błonnik spożywczy:** 19.58 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Paprykarz szczeciński 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Papryka 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kisiel owocowy 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8506.46 KJ / 2041.79 Kcal; **Białko:** 87.24 g; **Tłuszcz:** 75.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.24 g; **Sód:** 1157.86 mg; **Węglowodany:** 255.84 g; **Cukier:** 28.26 g **Błonnik spożywczy:** 21.09 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta rybno-jarzynowa 120g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Buraki 100g</li><li>• Kisiel owocowy 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 20g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8355.62 KJ / 2005.42 Kcal; **Białko:** 93.09 g; **Tłuszcz:** 63.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.18 g; **Sód:** 1320.26 mg; **Węglowodany:** 274.81 g; **Cukier:** 32.35 g **Błonnik spożywczy:** 19.26 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Paprykarz szczeciński 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Papryka 50g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kisiel owocowy 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8079.3 KJ / 1949.1 Kcal; **Białko:** 75.5 g; **Tłuszcz:** 77.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.08 g; **Sód:** 1142.71 mg; **Węglowodany:** 227.8 g; **Cukier:** 19.69 g **Błonnik spożywczy:** 29 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Paprykarz szczeciński 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Papryka 50g</li><li>• Pomarańcze 150g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sałatka cezar z grzankami 200g ( 3 ) ( 1 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9747.64 KJ / 2345.95 Kcal; **Białko:** 111.49 g; **Tłuszcz:** 82.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.05 g; **Sód:** 1715.12 mg; **Węglowodany:** 284.36 g; **Cukier:** 33.68 g **Błonnik spożywczy:** 25.7 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta rybno-jarzynowa 120g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Buraki 100g</li><li>• Kisiel owocowy 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 100g</li><li>• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8430.26 KJ / 2030.77 Kcal; **Białko:** 95.73 g; **Tłuszcz:** 56.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.17 g; **Sód:** 1404.94 mg; **Węglowodany:** 293.28 g; **Cukier:** 32.05 g **Błonnik spożywczy:** 17.86 g;

# Jadłospis na środa 2025-11-12

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Wędlina Kurczak Gotowany 40g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banany 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Jabłka prażone 100g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 5489.11 KJ / 1309.21 Kcal; **Białko:** 50.36 g; **Tłuszcz:** 36.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.57 g; **Sód:** 478.68 mg; **Węglowodany:** 198.51 g; **Cukier:** 35.53 g **Błonnik spożywczy:** 11.13 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Wędlina Kurczak Gotowany 40g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Roszponka 5g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banany 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Jabłka prażone 100g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 6741.93 KJ / 1608.72 Kcal; **Białko:** 65.14 g; **Tłuszcz:** 40.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 639.86 mg; **Węglowodany:** 248.78 g; **Cukier:** 36.23 g **Błonnik spożywczy:** 13.74 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Wędlina Kurczak Gotowany 60g</li><li>• Roszponka 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Banany 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Jabłka prażone 100g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: Mięso owocowy 100g 100g</li><li>• Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 )</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8201.26 Kj / 1955.29 Kcal; **Białko:** 78.79 g; **Tłuszcz:** 47.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.27 g; **Sód:** 1052.62 mg; **Węglowodany:** 309.93 g; **Cukier:** 35.66 g **Błonnik spożywczy:** 18.94 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Wędlina Kurczak Gotowany 60g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Roszponka 5g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banany 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Jabłka prażone 100g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 5g</li><li>• Posiłek nocny: Mięso owocowy 100g 100g</li><li>• Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 )</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 7798.41 Kj / 1855.09 Kcal; **Białko:** 71.81 g; **Tłuszcz:** 41.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.63 g; **Sód:** 1044.07 mg; **Węglowodany:** 306.52 g; **Cukier:** 35.84 g **Błonnik spożywczy:** 21.21 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miś tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Wędlin Kurczak Gotowany 60g</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Jabłka prażone 100g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miś tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 40g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li> <li>• Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8611.57 KJ / 2060.08 Kcal; **Białko:** 79.08 g; **Tłuszcz:** 57.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.88 g; **Sód:** 1056.3 mg; **Węglowodany:** 311.47 g; **Cukier:** 35.54 g **Błonnik spożywczy:** 17.23 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miś tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlin Kurczak Gotowany 60g</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Makaron razowy gotowany świderki 200g ( 1 )</li> <li>• Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miś tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 40g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g</li> <li>• Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8149.01 KJ / 1987.32 Kcal; **Białko:** 97.37 g; **Tłuszcz:** 63.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.15 g; **Sód:** 1278.61 mg; **Węglowodany:** 241.04 g; **Cukier:** 8.99 g **Błonnik spożywczy:** 29.72 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogku śmietankowego 17g 17g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Wędlina Kurczak Gotowany 60g</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Banany 150g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Jabłka prażone 100g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 40g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li> <li>• Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8718.19 Kj / 2075.12 Kcal; **Białko:** 96.29 g; **Tłuszcz:** 41.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.2 g; **Sód:** 1053.87 mg; **Węglowodany:** 331.33 g; **Cukier:** 36.6 g **Błonnik spożywczy:** 23.03 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Wędlina Kurczak Gotowany 60g</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> <li>• Jabłka prażone 100g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li> <li>• Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8510.55 Kj / 2040.92 Kcal; **Białko:** 80.91 g; **Tłuszcz:** 47.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.97 g; **Sód:** 1076.3 mg; **Węglowodany:** 326.24 g; **Cukier:** 35.54 g **Błonnik spożywczy:** 15.63 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-11-13

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta jajeczna 50g ( 7 ) ( 3 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 50g</li><li>Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ryżowa 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g</li><li>Ziemniaki gotowane 100g</li><li>Surówka z marchwi 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g ( 7 )</li><li>Pomidor 50g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g ( 7 )</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 5758.46 Kj / 1384.65 Kcal; **Białko:** 58.4 g; **Tłuszcz:** 50.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.59 g; **Sód:** 645.35 mg; **Węglowodany:** 180.75 g; **Cukier:** 48.45 g **Błonnik spożywczy:** 14.87 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Surówka z marchwi 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g ( 7 )</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g ( 7 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7128.82 Kj / 1712.9 Kcal; **Białko:** 82.58 g; **Tłuszcz:** 56.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.88 g; **Sód:** 851.23 mg; **Węglowodany:** 225.3 g; **Cukier:** 48.64 g **Błonnik spożywczy:** 17.82 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Rukola 5g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Bigos z kapusty mieszanej z mięsem 200g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g ( 7 )</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8200.78 Kj / 1969.21 Kcal; **Białko:** 71.39 g; **Tłuszcz:** 74.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.47 g; **Sód:** 1346.03 mg; **Węglowodany:** 257.71 g; **Cukier:** 43.09 g **Błonnik spożywczy:** 20.82 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Rukola 5g</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Surówka z marchwi 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g ( 7 )</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g ( 7 )</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8722.23 Kj / 2088.8 Kcal; **Białko:** 105.14 g; **Tłuszcz:** 69.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.24 g; **Sód:** 1246.23 mg; **Węglowodany:** 268.38 g; **Cukier:** 48.85 g **Błonnik spożywczy:** 24.21 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Marchew gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g ( 7 )</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8526.44 KJ / 2042.76 Kcal; **Białko:** 101.94 g; **Tłuszcz:** 66.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.26 g; **Sód:** 1210.31 mg; **Węglowodany:** 260.44 g; **Cukier:** 46.55 g **Blonnik spożywczy:** 19.64 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Rukola 5g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Płatki owsiane 10g ( 1 )</li><li>• Jabłka prażone 50g</li><li>• Słonecznik łuskany 10g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Surówka z marchwi 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8563.4 KJ / 2063.48 Kcal; **Białko:** 104.88 g; **Tłuszcz:** 81.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.71 g; **Sód:** 2348.3 mg; **Węglowodany:** 218.4 g; **Cukier:** 5 g **Blonnik spożywczy:** 31.87 g;

| Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rukola 5g</li> <li>• Gruszki 150g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Płatki owsiane 10g ( 1 )</li> <li>• Słonecznik łuskany 10g</li> <li>• Jabłka prażone 50g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z marchwi 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g ( 7 )</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Banany 200g</li> <li>• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g ( 7 )</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Energia:</b> 10057.6 KJ / 2406.43 Kcal; <b>Białko:</b> 116.5 g; <b>Tłuszcz:</b> 73 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.51 g; <b>Sód:</b> 2328.47 mg; <b>Węglowodany:</b> 325.03 g; <b>Cukier:</b> 62.09 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 26.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Energia:</b> 8651.88 KJ / 2085.95 Kcal; <b>Białko:</b> 103.24 g; <b>Tłuszcz:</b> 66.68 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.93 g; <b>Sód:</b> 1256.72 mg; <b>Węglowodany:</b> 267.19 g; <b>Cukier:</b> 26.55 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.94 g;                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

# Jadłospis na piątek 2025-11-14

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li><li>• Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kiwi 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa z makaronem 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sos truskawkowy 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7103.35 KJ / 1709.28 Kcal; **Białko:** 63.1 g; **Tłuszcz:** 65.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.51 g; **Sód:** 849.8 mg; **Węglowodany:** 210.52 g; **Cukier:** 41.67 g **Błonnik spożywczy:** 24.11 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li><li>• Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )</li><li>• Papryka 90g</li><li>• Roszponka 5g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kiwi 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sos truskawkowy 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7706.04 KJ / 1853.33 Kcal; **Białko:** 71.95 g; **Tłuszcz:** 67.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.08 g; **Sód:** 990.72 mg; **Węglowodany:** 235.63 g; **Cukier:** 41.93 g **Błonnik spożywczy:** 24.48 g;

### Dieta podstawowa (3p) (1)

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasztet z pieca wieprzowy 50g</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Kiwi 65g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z murek gotowany 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sałatka z buraczków z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul> |

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8919.79 KJ / 2148.9 Kcal; **Białko:** 81.24 g; **Tłuszcz:** 81.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.81 g; **Sód:** 1213.62 mg; **Węglowodany:** 277.65 g; **Cukier:** 31.03 g **Błonnik spożywczy:** 26.1 g;

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

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> <li>• Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )</li> <li>• Papryka 90g</li> <li>• Roszponka 5g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiwi 65g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sos truskawkowy 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul> |

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9605.09 KJ / 2305.83 Kcal; **Białko:** 84.88 g; **Tłuszcz:** 85.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.99 g; **Sód:** 1385.15 mg; **Węglowodany:** 299.37 g; **Cukier:** 42.14 g **Błonnik spożywczy:** 38.48 g;

| Dieta łatwostrawna (3p) (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasztecik drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Kiwi 65g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sałatka z buraczków z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Energia:</b> 8260.06 KJ / 1988.28 Kcal; <b>Białko:</b> 76.1 g; <b>Tłuszcz:</b> 73.72 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.92 g; <b>Sód:</b> 1499.82 mg; <b>Węglowodany:</b> 256.03 g; <b>Cukier:</b> 31.31 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.13 g;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasztecik z pieca wieprzowy 50g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Papryka 100g</li> <li>• Kiwi 65g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sałatka z buraczków z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g ( 6 )</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Energia:</b> 9163.22 KJ / 2210.89 Kcal; <b>Białko:</b> 74.3 g; <b>Tłuszcz:</b> 95.93 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.92 g; <b>Sód:</b> 1105.85 mg; <b>Węglowodany:</b> 252.8 g; <b>Cukier:</b> 21.96 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 49.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasztet z pieca wieprzowy 50g</li> <li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Kiwi 65g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałatka owocowa 100g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g ( 4 )</li> <li>• Zupa jarzynowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sałatka z buraczków z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g ( 6 )</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretki owocowa 200g</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Energia:</b> 11011.88 Kj / 2644.3 Kcal; <b>Białko:</b> 98.8 g; <b>Tłuszcz:</b> 96.86 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 28.06 g; <b>Sód:</b> 927.06 mg; <b>Węglowodany:</b> 338.44 g; <b>Cukier:</b> 44.13 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 45.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Buraczki duszone 100g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretki owocowa 200g</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Energia:</b> 8087.81 Kj / 1950.26 Kcal; <b>Białko:</b> 75.13 g; <b>Tłuszcz:</b> 64.55 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 15.94 g; <b>Sód:</b> 1448.38 mg; <b>Węglowodany:</b> 267.05 g; <b>Cukier:</b> 23.33 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.99 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

# Jadłospis na sobota 2025-11-15

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banany 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa selerowa z ziemniakami 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy 100g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g ( 1 )</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul> |
| <b>Wartości odżywcze</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Energia:</b> 5811.16 Kj / 1389.46 Kcal; <b>Białko:</b> 57.91 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.18 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.86 g; <b>Sód:</b> 582.84 mg; <b>Węglowodany:</b> 179.89 g; <b>Cukier:</b> 35.98 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 13.72 g;                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banany 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy 100g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul> |
| <b>Wartości odżywcze</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Energia:</b> 6161.62 Kj / 1477.17 Kcal; <b>Białko:</b> 50.33 g; <b>Tłuszcz:</b> 50.31 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.44 g; <b>Sód:</b> 1036.39 mg; <b>Węglowodany:</b> 212.64 g; <b>Cukier:</b> 38.47 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.87 g;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### Dieta podstawowa (3p) (1)

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Banany 150g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( 1 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul> |

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8791.35 Kj / 2102.48 Kcal; **Białko:** 93.59 g; **Tłuszcz:** 72.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.38 g; **Sód:** 3023.85 mg; **Węglowodany:** 277.74 g; **Cukier:** 38.51 g **Błonnik spożywczy:** 26.63 g;

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

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banany 150g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 80g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul> |

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8128.32 Kj / 1942.97 Kcal; **Białko:** 82.39 g; **Tłuszcz:** 68.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.61 g; **Sód:** 1452.02 mg; **Węglowodany:** 258.27 g; **Cukier:** 38.69 g **Błonnik spożywczy:** 27.91 g;

### Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8774.8 Kj / 2108.33 Kcal; **Białko:** 86.06 g; **Tłuszcz:** 77.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.95 g; **Sód:** 2535.64 mg; **Węglowodany:** 273.52 g; **Cukier:** 38.39 g **Błonnik spożywczy:** 25.57 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( 1 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage z papryką 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8418.28 Kj / 2027.88 Kcal; **Białko:** 89.68 g; **Tłuszcz:** 85.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.56 g; **Sód:** 2107.49 mg; **Węglowodany:** 214.94 g; **Cukier:** 8.84 g **Błonnik spożywczy:** 42.7 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Banany 150g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mus jaglanka z jagodą 100g 100g ( 1 )</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( 1 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10032.13 Kj / 2403.05 Kcal; **Białko:** 101.05 g; **Tłuszcz:** 85.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.15 g; **Sód:** 2093.4 mg; **Węglowodany:** 302.68 g; **Cukier:** 39.05 g **Błonnik spożywczy:** 41.11 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy 150g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8211.26 Kj / 1979.47 Kcal; **Białko:** 84.81 g; **Tłuszcz:** 66.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.54 g; **Sód:** 2554.7 mg; **Węglowodany:** 265.81 g; **Cukier:** 17.79 g **Błonnik spożywczy:** 22.37 g;

# Jadłospis na niedziela 2025-11-16

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Śliwki 75g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g</li><li>• Ziemniaki gotowane 100g</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 5557.6 Kj / 1332.19 Kcal; **Białko:** 75.06 g; **Tłuszcz:** 53.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.52 g; **Sód:** 910.09 mg; **Węglowodany:** 140.04 g; **Cukier:** 11.47 g **Błonnik spożywczy:** 11.94 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Miód naturalny 25g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Śliwki 75g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7883.64 Kj / 1898.33 Kcal; **Białko:** 98.01 g; **Tłuszcz:** 76.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.38 g; **Sód:** 935.45 mg; **Węglowodany:** 207.3 g; **Cukier:** 33.36 g **Błonnik spożywczy:** 15.99 g;

### Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Rukola 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Śliwki 75g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet schabowy smażony 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 90g</li> <li>• Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9346.02 KJ / 2244.57 Kcal; **Białko:** 96.5 g; **Tłuszcz:** 85.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.4 g; **Sód:** 1570.77 mg; **Węglowodany:** 277.19 g; **Cukier:** 33.53 g **Błonnik spożywczy:** 21.34 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Rukola 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Śliwki 75g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet schabowy smażony 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9103.94 KJ / 2183.09 Kcal; **Białko:** 96.61 g; **Tłuszcz:** 80.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.04 g; **Sód:** 2187.34 mg; **Węglowodany:** 273.45 g; **Cukier:** 33.71 g **Błonnik spożywczy:** 23.58 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Buraki 100g</li> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8859.51 KJ / 2121.76 Kcal; **Białko:** 107.12 g; **Tłuszcz:** 70.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.16 g; **Sód:** 1176.3 mg; **Węglowodany:** 271.05 g; **Cukier:** 45.98 g **Błonnik spożywczy:** 20.86 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 60g</li> <li>• Rukola 5g</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Śliwki 75g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9063.67 KJ / 2183.61 Kcal; **Białko:** 114.35 g; **Tłuszcz:** 92.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.62 g; **Sód:** 1457.05 mg; **Węglowodany:** 223.87 g; **Cukier:** 4.59 g **Błonnik spożywczy:** 27.63 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Orzechy mix 35g 35g ( 5 ) ( 8 )</li> <li>• Rukola 5g</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Śliwki 75g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Ketchup saszetki 12g</li> <li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g 75g ( 6 ) ( 10 ) ( 11 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 90g</li> <li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 11200.28 Kj / 2690.47 Kcal; **Białko:** 135.47 g; **Tłuszcz:** 118.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.72 g; **Sód:** 1512.15 mg; **Węglowodany:** 272.11 g; **Cukier:** 39.55 g **Błonnik spożywczy:** 29.04 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Miód naturalny 25g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Buraki 100g</li> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8685.31 Kj / 2084.56 Kcal; **Białko:** 106.82 g; **Tłuszcz:** 59.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.86 g; **Sód:** 1196.3 mg; **Węglowodany:** 285.55 g; **Cukier:** 45.98 g **Błonnik spożywczy:** 19.26 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 <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13               | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14               | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |