

Jadłospis na poniedziałek 2025-12-15

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

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

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Biszkopty 25g (1) (3) (6) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą 100g (1)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6473.97 Kj / 1559.93 Kcal; **Białko:** 57.75 g; **Tłuszcz:** 57.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.54 g; **Sód:** 827.91 mg; **Węglowodany:** 205.59 g; **Cukier:** 17.03 g **Błonnik spożywczy:** 16.4 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Jogurt owocowy 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus owsianka z wiśnią i kakao 1 szt. 100g (1)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7312.29 Kj / 1761.26 Kcal; **Białko:** 67.86 g; **Tłuszcz:** 68.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.36 g; **Sód:** 910.48 mg; **Węglowodany:** 220.21 g; **Cukier:** 17.03 g **Błonnik spożywczy:** 16.54 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9027.23 Kj / 2170.89 Kcal; **Białko:** 85.32 g; **Tłuszcz:** 75.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.01 g; **Sód:** 1817.08 mg; **Węglowodany:** 293.25 g; **Cukier:** 13.13 g **Błonnik spożywczy:** 23.62 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus jaglanka z jagodą 100g (1)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9095.64 Kj / 2182.14 Kcal; **Białko:** 92.1 g; **Tłuszcz:** 71.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.67 g; **Sód:** 1191.14 mg; **Węglowodany:** 298.15 g; **Cukier:** 17.63 g **Błonnik spożywczy:** 24.23 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9174.49 KJ / 2212.18 Kcal; **Białko:** 78.81 g; **Tłuszcz:** 82.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.96 g; **Sód:** 1328.51 mg; **Węglowodany:** 290.88 g; **Cukier:** 13.45 g **Błonnik spożywczy:** 19.59 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 200g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8662.67 KJ / 2114.24 Kcal; **Białko:** 92.52 g; **Tłuszcz:** 83.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.97 g; **Sód:** 1866.07 mg; **Węglowodany:** 235.23 g; **Cukier:** 9.03 g **Błonnik spożywczy:** 30.68 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: mus owsianka z wiśnią i kakao 1 szt. 100g (1)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8837.12 Kj / 2120.07 Kcal; **Białko:** 88.28 g; **Tłuszcz:** 62.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.58 g; **Sód:** 1812.97 mg; **Węglowodany:** 301.13 g; **Cukier:** 18.64 g **Błonnik spożywczy:** 23.56 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9278.87 Kj / 2244.51 Kcal; **Białko:** 84.4 g; **Tłuszcz:** 75.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.95 g; **Sód:** 1412.42 mg; **Węglowodany:** 308.18 g; **Cukier:** 13.45 g **Błonnik spożywczy:** 18.07 g;

Jadłospis na wtorek 2025-12-16

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

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

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Jabłka 150g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6610.15 Kj / 1583.83 Kcal; **Białko:** 78.78 g; **Tłuszcz:** 49.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.58 g; **Sód:** 818.16 mg; **Węglowodany:** 210.89 g; **Cukier:** 32.96 g **Błonnik spożywczy:** 15.74 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Jabłka 150g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8293.07 Kj / 1991.82 Kcal; **Białko:** 84.98 g; **Tłuszcz:** 68.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.9 g; **Sód:** 917.1 mg; **Węglowodany:** 261.74 g; **Cukier:** 32.81 g **Błonnik spożywczy:** 18.04 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8497.66 KJ / 2033.31 Kcal; **Białko:** 88.14 g; **Tłuszcz:** 72.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24 g; **Sód:** 1267.77 mg; **Węglowodany:** 262.4 g; **Cukier:** 32.99 g **Błonnik spożywczy:** 20.38 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9010.41 KJ / 2151.64 Kcal; **Białko:** 92.56 g; **Tłuszcz:** 70.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.68 g; **Sód:** 1270.51 mg; **Węglowodany:** 293.39 g; **Cukier:** 32.96 g **Błonnik spożywczy:** 21.61 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8648.91 KJ / 2071.58 Kcal; **Białko:** 90.23 g; **Tłuszcz:** 62.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.9 g; **Sód:** 1308.08 mg; **Węglowodany:** 293.35 g; **Cukier:** 36.52 g **Błonnik spożywczy:** 21.21 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8780.17 KJ / 2109.75 Kcal; **Białko:** 89.65 g; **Tłuszcz:** 79.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.14 g; **Sód:** 1629.26 mg; **Węglowodany:** 256.73 g; **Cukier:** 26.31 g **Błonnik spożywczy:** 32.32 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Kiwi 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Jabłka prażone 50g • Słonecznik łuskany 10g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9627.57 KJ / 2300.13 Kcal; **Białko:** 110.88 g; **Tłuszcz:** 76.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.27 g; **Sód:** 1331.53 mg; **Węglowodany:** 293.88 g; **Cukier:** 30.1 g **Błonnik spożywczy:** 23.18 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8615.76 KJ / 2068.68 Kcal; **Białko:** 89.95 g; **Tłuszcz:** 55.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.45 g; **Sód:** 1328.08 mg; **Węglowodany:** 307.87 g; **Cukier:** 36.52 g **Błonnik spożywczy:** 19.61 g;

Jadłospis na środa 2025-12-17

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g - Kisiel owocowy 200g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6460.47 Kj / 1544.7 Kcal; Białko: 57.96 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.48 g; Sód: 802.42 mg; Węglowodany: 222.47 g; Cukier: 46.35 g Błonnik spożywczy: 18.22 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 100g - Kisiel owocowy 200g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Surówka wielowarzywna 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8336.62 Kj / 2003.37 Kcal; Białko: 72.02 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.64 g; Sód: 958.68 mg; Węglowodany: 260.13 g; Cukier: 45.77 g Błonnik spożywczy: 20.35 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Orzechy mix 35g (5) (8)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10389.2 Kj / 2493.53 Kcal; **Białko:** 99.63 g; **Tłuszcz:** 103.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.44 g; **Sód:** 1319.13 mg; **Węglowodany:** 295.77 g; **Cukier:** 28.07 g **Błonnik spożywczy:** 28.03 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Kisiel owocowy 200g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Orzechy mix 35g (5) (8)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10702.38 Kj / 2562.67 Kcal; **Białko:** 101.87 g; **Tłuszcz:** 99.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.19 g; **Sód:** 1324.61 mg; **Węglowodany:** 322.04 g; **Cukier:** 48.65 g **Błonnik spożywczy:** 30.03 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Cukinia gotowana na parze 100g • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8582.37 KJ / 2053.07 Kcal; **Białko:** 81 g; **Tłuszcz:** 66.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.06 g; **Sód:** 1263.26 mg; **Węglowodany:** 287.63 g; **Cukier:** 27.22 g **Błonnik spożywczy:** 20.31 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9099.42 KJ / 2188.66 Kcal; **Białko:** 76.1 g; **Tłuszcz:** 79.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.47 g; **Sód:** 1282.46 mg; **Węglowodany:** 289.49 g; **Cukier:** 17.1 g **Błonnik spożywczy:** 36.35 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Buraki 100g • Sałata zielona 5g • Kisiel owocowy 200g II śniadanie • Pomarańcze 150g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g • Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g • Posiłek nocny: Orzechy mix 35g (5) (8)
Wartości odżywcze		
Energia: 10858.65 Kj / 2611.39 Kcal; Białko: 102.54 g; Tłuszcz: 97.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.7 g; Sód: 1440.42 mg; Węglowodany: 331.74 g; Cukier: 28.64 g Błonnik spożywczy: 34.28 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Cukinia gotowana na parze 100g • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 51g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7909.38 Kj / 1897.74 Kcal; Białko: 66.94 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.12 g; Sód: 1226.91 mg; Węglowodany: 283.84 g; Cukier: 15.73 g Błonnik spożywczy: 18.06 g;		

Jadłospis na czwartek 2025-12-18

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 5969.96 Kj / 1427.88 Kcal; **Białko:** 43.89 g; **Tłuszcz:** 44.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.91 g; **Sód:** 603.49 mg; **Węglowodany:** 217.35 g; **Cukier:** 56.65 g **Błonnik spożywczy:** 12.9 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6979.12 Kj / 1669.07 Kcal; **Białko:** 57.37 g; **Tłuszcz:** 57.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30 g; **Sód:** 726.57 mg; **Węglowodany:** 238.79 g; **Cukier:** 56.65 g **Błonnik spożywczy:** 14.16 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9455.91 KJ / 2267.02 Kcal; **Białko:** 88.8 g; **Tłuszcz:** 86.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.03 g; **Sód:** 1470.08 mg; **Węglowodany:** 281.57 g; **Cukier:** 45.86 g **Błonnik spożywczy:** 29.2 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9117.89 KJ / 2179.15 Kcal; **Białko:** 84.35 g; **Tłuszcz:** 71.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.4 g; **Sód:** 1147.51 mg; **Węglowodany:** 304.35 g; **Cukier:** 56.78 g **Błonnik spożywczy:** 19.09 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8835.02 Kj / 2114.4 Kcal; **Białko:** 83.67 g; **Tłuszcz:** 68.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.01 g; **Sód:** 1180.8 mg; **Węglowodany:** 294.71 g; **Cukier:** 45.74 g **Błonnik spożywczy:** 16.55 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kefir 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Papryka 50g • Rukola 5g • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 20g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9825.26 Kj / 2372.52 Kcal; **Białko:** 102.29 g; **Tłuszcz:** 103.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.78 g; **Sód:** 1554.75 mg; **Węglowodany:** 248.4 g; **Cukier:** 15.97 g **Błonnik spożywczy:** 47.41 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Kefir 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Rukola 5g • Ogórek kiszony krojony 50g • Papryka 50g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10138.42 Kj / 2427.65 Kcal; **Białko:** 97.09 g; **Tłuszcz:** 90.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.39 g; **Sód:** 1471.87 mg; **Węglowodany:** 305.28 g; **Cukier:** 57.35 g **Błonnik spożywczy:** 33.65 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8942.92 Kj / 2145.8 Kcal; **Białko:** 83.42 g; **Tłuszcz:** 65.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.41 g; **Sód:** 1200.8 mg; **Węglowodany:** 309.26 g; **Cukier:** 45.74 g **Błonnik spożywczy:** 14.95 g;

Jadłospis na piątek 2025-12-19

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6802.01 KJ / 1634.72 Kcal; **Białko:** 78.28 g; **Tłuszcz:** 59.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.8 g; **Sód:** 838.02 mg; **Węglowodany:** 197.9 g; **Cukier:** 23.8 g **Błonnik spożywczy:** 11.14 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8144.41 KJ / 1957.02 Kcal; **Białko:** 85.08 g; **Tłuszcz:** 74.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.97 g; **Sód:** 954.58 mg; **Węglowodany:** 239.15 g; **Cukier:** 44.32 g **Błonnik spożywczy:** 15.75 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Gruszki 150g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9038.01 Kj / 2184.55 Kcal; **Białko:** 76.36 g; **Tłuszcz:** 84.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.42 g; **Sód:** 2326.73 mg; **Węglowodany:** 285.86 g; **Cukier:** 15.65 g **Błonnik spożywczy:** 31.33 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9251.61 Kj / 2221.41 Kcal; **Białko:** 99.22 g; **Tłuszcz:** 78.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.88 g; **Sód:** 1195.28 mg; **Węglowodany:** 285.13 g; **Cukier:** 24.42 g **Błonnik spożywczy:** 23.69 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Jabłka 150g • Sałata zielona 5g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 330ml 330g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8426.95 Kj / 2041.03 Kcal; **Białko:** 71.5 g; **Tłuszcz:** 79.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.16 g; **Sód:** 2028.09 mg; **Węglowodany:** 263.59 g; **Cukier:** 28.76 g **Błonnik spożywczy:** 25.52 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8934.24 Kj / 2164.65 Kcal; **Białko:** 87.82 g; **Tłuszcz:** 88.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.51 g; **Sód:** 2253.6 mg; **Węglowodany:** 248.98 g; **Cukier:** 6.57 g **Błonnik spożywczy:** 38.87 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Gruszki 150g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	• Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 10323.79 Kj / 2494.33 Kcal; **Białko:** 102.63 g; **Tłuszcz:** 95.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.71 g; **Sód:** 2332.58 mg; **Węglowodany:** 305.02 g; **Cukier:** 16.19 g **Błonnik spożywczy:** 34.8 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Roszponka 5g • Cukinia gotowana na parze 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8205.96 Kj / 1993.29 Kcal; **Białko:** 67.69 g; **Tłuszcz:** 73.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.08 g; **Sód:** 2293.81 mg; **Węglowodany:** 268.21 g; **Cukier:** 21.82 g **Błonnik spożywczy:** 24.06 g;

Jadłospis na sobota 2025-12-20

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6340.56 Kj / 1519.16 Kcal; **Białko:** 61.35 g; **Tłuszcz:** 48.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.86 g; **Sód:** 688.16 mg; **Węglowodany:** 213.93 g; **Cukier:** 33.44 g **Błonnik spożywczy:** 17.1 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8238.51 Kj / 1972.81 Kcal; **Białko:** 87.46 g; **Tłuszcz:** 63.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.77 g; **Sód:** 928.35 mg; **Węglowodany:** 266.78 g; **Cukier:** 33.47 g **Błonnik spożywczy:** 20.6 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9504.74 KJ / 2279.23 Kcal; **Białko:** 76.12 g; **Tłuszcz:** 93.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.33 g; **Sód:** 1183.95 mg; **Węglowodany:** 280.13 g; **Cukier:** 33.45 g **Błonnik spożywczy:** 35.4 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9797.21 KJ / 2341.41 Kcal; **Białko:** 98.24 g; **Tłuszcz:** 76.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.34 g; **Sód:** 1352.25 mg; **Węglowodany:** 313.25 g; **Cukier:** 54.47 g **Błonnik spożywczy:** 36.03 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9002.71 KJ / 2158.69 Kcal; **Białko:** 91.07 g; **Tłuszcz:** 67.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.82 g; **Sód:** 1281.23 mg; **Węglowodany:** 299.12 g; **Cukier:** 33.38 g **Błonnik spożywczy:** 20.07 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Papryka 50g • Rzodkiewki 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8407.35 KJ / 2020.98 Kcal; **Białko:** 86.62 g; **Tłuszcz:** 74.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.09 g; **Sód:** 1233.69 mg; **Węglowodany:** 242.68 g; **Cukier:** 8.66 g **Błonnik spożywczy:** 44.33 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 11118.39 Kj / 2656.13 Kcal; **Białko:** 116.32 g; **Tłuszcz:** 81.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.84 g; **Sód:** 1329.55 mg; **Węglowodany:** 365.3 g; **Cukier:** 34.58 g **Błonnik spożywczy:** 51.93 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8598.51 Kj / 2067.84 Kcal; **Białko:** 86.45 g; **Tłuszcz:** 62.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.73 g; **Sód:** 1244.88 mg; **Węglowodany:** 293.62 g; **Cukier:** 22.79 g **Błonnik spożywczy:** 17.82 g;

Jadłospis na niedziela 2025-12-21

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

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g II śniadanie - Jablka 150g	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 5739.67 KJ / 1378.02 Kcal; Białko: 65.04 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.4 g; Sód: 1393.69 mg; Węglowodany: 163.84 g; Cukier: 22.41 g Błonnik spożywczy: 14.71 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Jablka 150g	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7633.71 KJ / 1833.76 Kcal; Białko: 94.16 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.03 g; Sód: 1175.84 mg; Węglowodany: 195.49 g; Cukier: 22.43 g Błonnik spożywczy: 17.29 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8240.05 KJ / 1972.99 Kcal; **Białko:** 92.63 g; **Tłuszcz:** 76.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.64 g; **Sód:** 2365.49 mg; **Węglowodany:** 238.73 g; **Cukier:** 11.64 g **Błonnik spożywczy:** 17.89 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8065.04 KJ / 1926.32 Kcal; **Białko:** 90.63 g; **Tłuszcz:** 67.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.83 g; **Sód:** 1441.65 mg; **Węglowodany:** 245.04 g; **Cukier:** 22.54 g **Błonnik spożywczy:** 20.67 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7507.22 KJ / 1794.5 Kcal; **Białko:** 85.31 g; **Tłuszcz:** 54.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.11 g; **Sód:** 1880.62 mg; **Węglowodany:** 247.71 g; **Cukier:** 11.5 g **Błonnik spożywczy:** 17.98 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7294.36 KJ / 1752.79 Kcal; **Białko:** 76.13 g; **Tłuszcz:** 67.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.33 g; **Sód:** 2326.93 mg; **Węglowodany:** 205.24 g; **Cukier:** 13.52 g **Błonnik spożywczy:** 29.35 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g II śniadanie • Kiwi 75g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8945 Kj / 2137.71 Kcal; **Białko:** 98.43 g; **Tłuszcz:** 68.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.96 g; **Sód:** 2742.82 mg; **Węglowodany:** 289.18 g; **Cukier:** 19.7 g **Błonnik spożywczy:** 25.18 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6966.86 Kj / 1666.17 Kcal; **Białko:** 80.84 g; **Tłuszcz:** 45.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.04 g; **Sód:** 1782.94 mg; **Węglowodany:** 242.26 g; **Cukier:** 0.91 g **Błonnik spożywczy:** 15.73 g;

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