

Jadłospis na poniedziałek 2025-12-22

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g - Jabłko pieczone 1 szt. 200g II śniadanie - Kefir 150g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9) - Ryż biały gotowany 100g - Surówka z marchwi 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Pomidor 50g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6202.43 Kj / 1487.31 Kcal; **Białko:** 55.46 g; **Tłuszcz:** 51.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.32 g; **Sód:** 736.62 mg; **Węglowodany:** 203.36 g; **Cukier:** 28.77 g **Błonnik spożywczy:** 16.38 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Jabłka 150g II śniadanie - Kefir 150g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9) - Ryż biały gotowany 100g - Surówka z marchwi 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7091.2 Kj / 1700.55 Kcal; **Białko:** 70.35 g; **Tłuszcz:** 60.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.27 g; **Sód:** 878.03 mg; **Węglowodany:** 220.91 g; **Cukier:** 25.15 g **Błonnik spożywczy:** 17.65 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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9133.45 KJ / 2183.97 Kcal; **Białko:** 82.48 g; **Tłuszcz:** 79.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.39 g; **Sód:** 1796.15 mg; **Węglowodany:** 293.73 g; **Cukier:** 26.99 g **Błonnik spożywczy:** 24.15 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 90g • Jabłka 150g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8635.8 KJ / 2060.99 Kcal; **Białko:** 84.29 g; **Tłuszcz:** 63.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.79 g; **Sód:** 1843.38 mg; **Węglowodany:** 294.86 g; **Cukier:** 27.17 g **Błonnik spożywczy:** 26.42 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8814.82 KJ / 2111.42 Kcal; **Białko:** 76.56 g; **Tłuszcz:** 70.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.69 g; **Sód:** 1123.34 mg; **Węglowodany:** 297.9 g; **Cukier:** 28.52 g **Błonnik spożywczy:** 22.57 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9569.7 KJ / 2298.17 Kcal; **Białko:** 91.03 g; **Tłuszcz:** 96.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.6 g; **Sód:** 1816.2 mg; **Węglowodany:** 259.23 g; **Cukier:** 18.15 g **Błonnik spożywczy:** 50.7 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Jabłka 150g II śniadanie • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9974.65 Kj / 2382.67 Kcal; **Białko:** 92.46 g; **Tłuszcz:** 81.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.17 g; **Sód:** 1514.55 mg; **Węglowodany:** 315.93 g; **Cukier:** 27.82 g **Błonnik spożywczy:** 38.31 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8640.62 Kj / 2074.22 Kcal; **Białko:** 76.26 g; **Tłuszcz:** 59.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.39 g; **Sód:** 1143.34 mg; **Węglowodany:** 312.4 g; **Cukier:** 28.52 g **Błonnik spożywczy:** 20.97 g;

Jadłospis na wtorek 2025-12-23

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 4935.32 KJ / 1185.78 Kcal; **Białko:** 47.49 g; **Tłuszcz:** 43.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.2 g; **Sód:** 529.55 mg; **Węglowodany:** 152.69 g; **Cukier:** 26.96 g **Błonnik spożywczy:** 10.8 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6039.91 KJ / 1450.97 Kcal; **Białko:** 63.74 g; **Tłuszcz:** 43.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.83 g; **Sód:** 768.44 mg; **Węglowodany:** 208.59 g; **Cukier:** 26.99 g **Błonnik spożywczy:** 15.7 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7453.54 KJ / 1787.19 Kcal; **Białko:** 67.29 g; **Tłuszcz:** 65.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.5 g; **Sód:** 1072.5 mg; **Węglowodany:** 234.48 g; **Cukier:** 17.03 g **Błonnik spożywczy:** 17.97 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 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: 7106.81 KJ / 1699.53 Kcal; **Białko:** 71.98 g; **Tłuszcz:** 51.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.15 g; **Sód:** 1155.44 mg; **Węglowodany:** 247.71 g; **Cukier:** 27.2 g **Błonnik spożywczy:** 21.25 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Buraki 100g • Banany 150g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7787.96 KJ / 1865.28 Kcal; **Białko:** 73.92 g; **Tłuszcz:** 56.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.6 g; **Sód:** 1204.07 mg; **Węglowodany:** 275.3 g; **Cukier:** 42.97 g **Błonnik spożywczy:** 19.56 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7842.45 KJ / 1885.74 Kcal; **Białko:** 77.67 g; **Tłuszcz:** 72.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.65 g; **Sód:** 1224.75 mg; **Węglowodany:** 221.78 g; **Cukier:** 18.65 g **Błonnik spożywczy:** 28.09 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 naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8658.68 KJ / 2077.99 Kcal; **Białko:** 91.27 g; **Tłuszcz:** 68.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.91 g; **Sód:** 1629.71 mg; **Węglowodany:** 270.91 g; **Cukier:** 27.62 g **Błonnik spożywczy:** 22.56 g;

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Buraki 100g
- Banany 150g

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)

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: 7613.76 Kj / 1828.08 Kcal; **Białko:** 73.62 g; **Tłuszcz:** 45.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.3 g; **Sód:** 1224.07 mg; **Węglowodany:** 289.8 g; **Cukier:** 42.97 g **Błonnik spożywczy:** 17.96 g;

Jadłospis na środa 2025-12-24

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Pomidor 50g - Roszonka 10g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Bułka pszenna 75g 75g (1) (3) (7)	Kolacja - Filet rybny z miruny gotowany na parze 50g (4) - Kompot owocowy bez cukru 200g - Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Ziemniaki gotowane 100g - Posiłek nocny: mandarynki 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5920.84 Kj / 1416.07 Kcal; **Białko:** 47.5 g; **Tłuszcz:** 33.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.33 g; **Sód:** 715.22 mg; **Węglowodany:** 235.94 g; **Cukier:** 60.66 g **Błonnik spożywczy:** 17.99 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g - Pomidor 90g - Roszonka 10g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Bułka pszenna 75g 75g (1) (3) (7)	Kolacja - Kompot owocowy bez cukru 200g - Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Posiłek nocny: mandarynki 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7673.11 Kj / 1841.38 Kcal; **Białko:** 71.07 g; **Tłuszcz:** 46.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.32 g; **Sód:** 891.09 mg; **Węglowodany:** 286.32 g; **Cukier:** 71.62 g **Błonnik spożywczy:** 22.52 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Roszponka 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Bułka pszenna 75g 75g (1) (3) (7)	Kolacja • Kompot owocowy bez cukru 200g • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Uszka z kapustą i grzybami 50g (1) (3) • Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g (1) (3) (4) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Posiłek nocny: mandarynki 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8328.18 KJ / 1997.28 Kcal; **Białko:** 72.9 g; **Tłuszcz:** 53.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.04 g; **Sód:** 1257.7 mg; **Węglowodany:** 307.9 g; **Cukier:** 49.87 g **Błonnik spożywczy:** 22.47 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Rzodkiewki 90g • Roszponka 10g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Bułka pszenna 75g 75g (1) (3) (7)	Kolacja • Kompot owocowy bez cukru 200g • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Uszka z kapustą i grzybami 50g (1) (3) • Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g (1) (3) (4) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Posiłek nocny: mandarynki 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8576.41 KJ / 2052.92 Kcal; **Białko:** 73.15 g; **Tłuszcz:** 51.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.95 g; **Sód:** 1257.03 mg; **Węglowodany:** 327.74 g; **Cukier:** 70.5 g **Błonnik spożywczy:** 24.5 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smażenia 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Roszponka 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Bułka pszenna 75g 75g (1) (3) (7)	Kolacja • Kompot owocowy bez cukru 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Posiłek nocny: mandarynki 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8280.17 KJ / 1993.06 Kcal; Białko: 73.85 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.7 g; Sód: 1069.63 mg; Węglowodany: 283.86 g; Cukier: 50.93 g Błonnik spożywczy: 21.21 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smażenia 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy bez dodatku cukru 20g 40g • Roszponka 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Pomarańcze 150g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Bułka pszenna 75g 75g (1) (3) (7)	Kolacja • Kompot owocowy bez cukru 200g • Posiłek nocny: mandarynki 150g 150g • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Ziemniaki gotowane 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6711.23 KJ / 1611.54 Kcal; Białko: 64.62 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.36 g; Sód: 1192 mg; Węglowodany: 244.7 g; Cukier: 21.26 g Błonnik spożywczy: 27.03 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g - Pomidor 50g - Rzodkiewki 50g - Roszonka 10g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Banany 150g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Bułka pszenna 75g 75g (1) (3) (7)	Kolacja - Kompot owocowy bez cukru 200g - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Uszka z kapustą i grzybami 50g (1) (3) - Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g (1) (3) (4) - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Posiłek nocny: mandarynki 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8805.62 Kj / 2107.65 Kcal; Białko: 89.3 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.75 g; Sód: 1261.35 mg; Węglowodany: 339.94 g; Cukier: 70.68 g Błonnik spożywczy: 24.52 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) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g - Roszonka 10g - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Bułka pszenna 75g 75g (1) (3) (7)	Kolacja - Kompot owocowy bez cukru 200g - Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ziemniaki gotowane 200g - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Posiłek nocny: mandarynki 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8193.07 Kj / 1974.46 Kcal; Białko: 73.7 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.55 g; Sód: 1079.63 mg; Węglowodany: 291.11 g; Cukier: 50.93 g Błonnik spożywczy: 20.41 g;		

Jadłospis na czwartek 2025-12-25

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Ciasto piernik 100g (1) (3) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Jabłka 180g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7012.64 KJ / 1677.27 Kcal; **Białko:** 69.26 g; **Tłuszcz:** 65.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.7 g; **Sód:** 851.62 mg; **Węglowodany:** 207.35 g; **Cukier:** 35.59 g **Błonnik spożywczy:** 15.21 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Ciasto piernik 100g (1) (3) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8975.07 KJ / 2151.13 Kcal; **Białko:** 97.6 g; **Tłuszcz:** 82.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.96 g; **Sód:** 854.8 mg; **Węglowodany:** 260.57 g; **Cukier:** 37.19 g **Błonnik spożywczy:** 19.14 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 40g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ciasto piernik 100g (1) (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Jabłka 180g	• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica wieśniowa, wieprzowa 40g (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)

Wartości odżywcze

Energia: 10986.86 KJ / 2641.63 Kcal; **Białko:** 100.86 g; **Tłuszcz:** 117.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.78 g; **Sód:** 2366.66 mg; **Węglowodany:** 301.47 g; **Cukier:** 25.21 g **Błonnik spożywczy:** 22.69 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Ciasto piernik 100g (1) (3) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Jabłka 180g	• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica wieśniowa, wieprzowa 40g (6) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)

Wartości odżywcze

Energia: 10199.38 KJ / 2438.7 Kcal; **Białko:** 93.86 g; **Tłuszcz:** 91.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.92 g; **Sód:** 1664.75 mg; **Węglowodany:** 317.55 g; **Cukier:** 35.98 g **Błonnik spożywczy:** 25.68 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Ciasto piernik 100g (1) (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10221.56 Kj / 2447.06 Kcal; **Białko:** 105.03 g; **Tłuszcz:** 92.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.66 g; **Sód:** 1258.19 mg; **Węglowodany:** 306.9 g; **Cukier:** 26.1 g **Błonnik spożywczy:** 23.51 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Ciasto piernik 100g (1) (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10412.19 Kj / 2503.3 Kcal; **Białko:** 102.26 g; **Tłuszcz:** 110.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.36 g; **Sód:** 2237.95 mg; **Węglowodany:** 278.52 g; **Cukier:** 15.59 g **Błonnik spożywczy:** 31.28 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 żółty 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Ciasto piernik 100g (1) (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 10g • Jabłka 180g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 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) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10951.33 KJ / 2618.98 Kcal; **Białko:** 100.03 g; **Tłuszcz:** 91.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29 g; **Sód:** 2300.41 mg; **Węglowodany:** 356.75 g; **Cukier:** 36.33 g **Błonnik spożywczy:** 26.99 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Ciasto piernik 100g (1) (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10060.2 KJ / 2412.93 Kcal; **Białko:** 104.91 g; **Tłuszcz:** 81.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.36 g; **Sód:** 1278.96 mg; **Węglowodany:** 321.98 g; **Cukier:** 26.1 g **Błonnik spożywczy:** 22.03 g;

Jadłospis na piątek 2025-12-26

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - 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 - Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g - Pomidor 50g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7) - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7552.01 Kj / 1809.45 Kcal; **Białko:** 87.91 g; **Tłuszcz:** 72.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.99 g; **Sód:** 1518.3 mg; **Węglowodany:** 205.42 g; **Cukier:** 16.79 g **Błonnik spożywczy:** 13.81 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (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) - Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Roszpinka 5g - Papryka 90g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7) - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8446.11 Kj / 2024.24 Kcal; **Białko:** 98.25 g; **Tłuszcz:** 68.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.41 g; **Sód:** 1823.1 mg; **Węglowodany:** 256.35 g; **Cukier:** 16.82 g **Błonnik spożywczy:** 18.15 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) • Roszponka 10g • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (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 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10621.7 Kj / 2541.16 Kcal; **Białko:** 115.01 g; **Tłuszcz:** 96.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.01 g; **Sód:** 1971.14 mg; **Węglowodany:** 309.55 g; **Cukier:** 12.08 g **Błonnik spożywczy:** 21.16 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 60g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) • Roszponka 10g • Papryka 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (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 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9993.96 Kj / 2384.29 Kcal; **Białko:** 116.71 g; **Tłuszcz:** 78.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.32 g; **Sód:** 1926.48 mg; **Węglowodany:** 310.34 g; **Cukier:** 16.79 g **Błonnik spożywczy:** 24.36 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Buraki 100g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (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 tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9855.6 Kj / 2355.06 Kcal; **Białko:** 109.17 g; **Tłuszcz:** 76.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.84 g; **Sód:** 2265.74 mg; **Węglowodany:** 312.59 g; **Cukier:** 12.36 g **Błonnik spożywczy:** 19.88 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) • Roszponka 10g • Papryka 100g II śniadanie • Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (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) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9356.7 Kj / 2241.71 Kcal; **Białko:** 101.64 g; **Tłuszcz:** 75.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.32 g; **Sód:** 1893.94 mg; **Węglowodany:** 283.49 g; **Cukier:** 3.01 g **Błonnik spożywczy:** 32.48 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) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Roszponka 10g • Papryka 50g • Buraki 100g II śniadanie • Sałatka owocowa 100g	• Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych 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) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9744.77 KJ / 2327.74 Kcal; **Białko:** 109.71 g; **Tłuszcz:** 72.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.82 g; **Sód:** 1834.26 mg; **Węglowodany:** 303.13 g; **Cukier:** 25.17 g **Błonnik spożywczy:** 38.99 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Roszponka 10g • Buraki 100g	• Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9681.4 KJ / 2317.86 Kcal; **Białko:** 108.87 g; **Tłuszcz:** 65.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.54 g; **Sód:** 2285.74 mg; **Węglowodany:** 327.09 g; **Cukier:** 12.36 g **Błonnik spożywczy:** 18.28 g;

Jadłospis na sobota 2025-12-27

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Sałata zielona 10g - Pomidor 50g II śniadanie - Chrupki kukurydziane 30g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - 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 - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5404.76 Kj / 1298.51 Kcal; **Białko:** 39.33 g; **Tłuszcz:** 53.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.87 g; **Sód:** 957.43 mg; **Węglowodany:** 168.96 g; **Cukier:** 12.49 g **Błonnik spożywczy:** 16.57 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7113.99 Kj / 1713.98 Kcal; **Białko:** 62.93 g; **Tłuszcz:** 77.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.45 g; **Sód:** 1024.4 mg; **Węglowodany:** 196.31 g; **Cukier:** 35.39 g **Błonnik spożywczy:** 19.11 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 9372.59 Kj / 2279.86 Kcal; Białko: 89.17 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.35 g; Sód: 2438.44 mg; Węglowodany: 259.59 g; Cukier: 36.49 g Błonnik spożywczy: 24.46 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8638.9 Kj / 2071.24 Kcal; Białko: 77.85 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.42 g; Sód: 1451.06 mg; Węglowodany: 263.46 g; Cukier: 36.63 g Błonnik spożywczy: 27.69 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9391.65 Kj / 2292.74 Kcal; **Białko:** 81.63 g; **Tłuszcz:** 97.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.61 g; **Sód:** 1598.99 mg; **Węglowodany:** 267.36 g; **Cukier:** 36.33 g **Błonnik spożywczy:** 24.2 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 180g II śniadanie • Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8626.8 Kj / 2106.99 Kcal; **Białko:** 88.85 g; **Tłuszcz:** 90.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.1 g; **Sód:** 2317.87 mg; **Węglowodany:** 222.99 g; **Cukier:** 26.09 g **Błonnik spożywczy:** 34.75 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 żółty 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g II śniadanie • Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana 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) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10165.76 Kj / 2471.35 Kcal; **Białko:** 92.8 g; **Tłuszcz:** 99.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.84 g; **Sód:** 2443.84 mg; **Węglowodany:** 292.58 g; **Cukier:** 37.02 g **Błonnik spożywczy:** 30.55 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Roszponka 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9217.45 Kj / 2255.54 Kcal; **Białko:** 81.33 g; **Tłuszcz:** 87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.31 g; **Sód:** 1618.99 mg; **Węglowodany:** 281.86 g; **Cukier:** 36.33 g **Błonnik spożywczy:** 22.6 g;

Jadłospis na niedziela 2025-12-28

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Pomidor 50g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (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 - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5450.35 Kj / 1306.87 Kcal; **Białko:** 65.28 g; **Tłuszcz:** 42.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.29 g; **Sód:** 542.33 mg; **Węglowodany:** 167.06 g; **Cukier:** 37.94 g **Błonnik spożywczy:** 12.16 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7253.43 Kj / 1745.18 Kcal; **Białko:** 84.77 g; **Tłuszcz:** 58.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.44 g; **Sód:** 742.28 mg; **Węglowodany:** 220.14 g; **Cukier:** 40.11 g **Błonnik spożywczy:** 16.27 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Kiwi 65g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twaróżku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta z ciecierzycy 100g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9329.41 KJ / 2247.82 Kcal; **Białko:** 107.81 g; **Tłuszcz:** 84.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.19 g; **Sód:** 1203.6 mg; **Węglowodany:** 267.03 g; **Cukier:** 20.27 g **Błonnik spożywczy:** 26.08 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twaróżku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8434.61 KJ / 2021.01 Kcal; **Białko:** 97.04 g; **Tłuszcz:** 67.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.76 g; **Sód:** 1129.58 mg; **Węglowodany:** 259.89 g; **Cukier:** 40.32 g **Błonnik spożywczy:** 21.93 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) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Kiwi 65g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twaróżku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8349.84 Kj / 1999.4 Kcal; **Białko:** 98.72 g; **Tłuszcz:** 63.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.5 g; **Sód:** 1124.64 mg; **Węglowodany:** 260.96 g; **Cukier:** 38.02 g **Błonnik spożywczy:** 17.42 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twaróżku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7830.24 Kj / 1892.74 Kcal; **Białko:** 89.45 g; **Tłuszcz:** 74.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.95 g; **Sód:** 1155.32 mg; **Węglowodany:** 207.68 g; **Cukier:** 11.2 g **Błonnik spożywczy:** 29.37 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rukola 10g • Papryka 50g • Kiwi 65g II śniadanie • Orzechy z żurawiną mix 35g 35g (8)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8768.41 KJ / 2108.03 Kcal; **Białko:** 101.83 g; **Tłuszcz:** 70.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.07 g; **Sód:** 1210.52 mg; **Węglowodany:** 261.84 g; **Cukier:** 42.95 g **Błonnik spożywczy:** 24.09 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) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Jabłka 150g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (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) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8265.82 KJ / 1983.8 Kcal; **Białko:** 98.36 g; **Tłuszcz:** 52.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.18 g; **Sód:** 1144.62 mg; **Węglowodany:** 281.03 g; **Cukier:** 42.46 g **Błonnik spożywczy:** 16.85 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