

Jadłospis na poniedziałek 2025-12-29

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 z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g - Jabłka 150g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Surówka z marchwi 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6748.84 Kj / 1624.22 Kcal; **Białko:** 67.4 g; **Tłuszcz:** 58.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.07 g; **Sód:** 718.32 mg; **Węglowodany:** 206.83 g; **Cukier:** 24.17 g **Błonnik spożywczy:** 16.61 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 kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Jabłka 150g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7861.78 Kj / 1887.24 Kcal; **Białko:** 73.24 g; **Tłuszcz:** 64.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22 g; **Sód:** 773.38 mg; **Węglowodany:** 253.1 g; **Cukier:** 22.32 g **Błonnik spożywczy:** 18.66 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 10290.83 KJ / 2475.34 Kcal; **Białko:** 100.71 g; **Tłuszcz:** 93.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.46 g; **Sód:** 2476.82 mg; **Węglowodany:** 252.08 g; **Cukier:** 24.65 g **Błonnik spożywczy:** 34.64 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 10147.51 KJ / 2440.43 Kcal; **Białko:** 99.94 g; **Tłuszcz:** 91.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.78 g; **Sód:** 1503.98 mg; **Węglowodany:** 248.9 g; **Cukier:** 24.62 g **Błonnik spożywczy:** 33.82 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 z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10339.97 KJ / 2483.46 Kcal; **Białko:** 121.63 g; **Tłuszcz:** 96.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.67 g; **Sód:** 1045.94 mg; **Węglowodany:** 273.68 g; **Cukier:** 11.28 g **Błonnik spożywczy:** 30.09 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9048.43 KJ / 2177.03 Kcal; **Białko:** 103.13 g; **Tłuszcz:** 82.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.79 g; **Sód:** 2086.85 mg; **Węglowodany:** 245.72 g; **Cukier:** 15.28 g **Błonnik spożywczy:** 43.81 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10193.51 Kj / 2447.74 Kcal; **Białko:** 104.64 g; **Tłuszcz:** 82.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.42 g; **Sód:** 2341.06 mg; **Węglowodany:** 262.5 g; **Cukier:** 25.18 g **Błonnik spożywczy:** 37 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9595.15 Kj / 2307.49 Kcal; **Białko:** 109.48 g; **Tłuszcz:** 74.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.67 g; **Sód:** 1488.82 mg; **Węglowodany:** 296.88 g; **Cukier:** 11.28 g **Błonnik spożywczy:** 16.73 g;

Jadłospis na wtorek 2025-12-30

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

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

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 125g (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5342.16 Kj / 1279.6 Kcal; **Białko:** 44.89 g; **Tłuszcz:** 43.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.56 g; **Sód:** 593.99 mg; **Węglowodany:** 182.63 g; **Cukier:** 33.36 g **Błonnik spożywczy:** 13.76 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Sałata zielona 10g - Papryka 90g - Mandarynki 65g II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6829.68 Kj / 1631.22 Kcal; **Białko:** 50.17 g; **Tłuszcz:** 52.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.57 g; **Sód:** 688.63 mg; **Węglowodany:** 247.45 g; **Cukier:** 40.42 g **Błonnik spożywczy:** 18.55 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8406.35 Kj / 2040.63 Kcal; **Białko:** 85.62 g; **Tłuszcz:** 75.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.06 g; **Sód:** 1687.61 mg; **Węglowodany:** 252.02 g; **Cukier:** 31.05 g **Błonnik spożywczy:** 18.2 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7823.42 Kj / 1865.28 Kcal; **Białko:** 75.81 g; **Tłuszcz:** 62.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.68 g; **Sód:** 1066.42 mg; **Węglowodany:** 258.85 g; **Cukier:** 31.02 g **Błonnik spożywczy:** 19.02 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) • Pomidor 90g • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7582.69 Kj / 1841.73 Kcal; **Białko:** 71.12 g; **Tłuszcz:** 57.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.2 g; **Sód:** 1071.1 mg; **Węglowodany:** 257.77 g; **Cukier:** 30.33 g **Błonnik spożywczy:** 17.32 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 • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Pestki dyni 10g • Jabłka prażone 50g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9529.26 Kj / 2325.23 Kcal; **Białko:** 106.79 g; **Tłuszcz:** 96.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.77 g; **Sód:** 1846.75 mg; **Węglowodany:** 248.04 g; **Cukier:** 6.34 g **Błonnik spożywczy:** 35.57 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Pestki dyni 10g • Jabłka prażone 50g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 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 mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9091.58 KJ / 2200.87 Kcal; **Białko:** 94.25 g; **Tłuszcz:** 73.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.18 g; **Sód:** 1689.51 mg; **Węglowodany:** 288.86 g; **Cukier:** 31.58 g **Błonnik spożywczy:** 21.78 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) • Pomidor 90g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 400g (1) (7) (9) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • 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: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8008.04 KJ / 1947.99 Kcal; **Białko:** 80.3 g; **Tłuszcz:** 46.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.09 g; **Sód:** 1124.03 mg; **Węglowodany:** 300.53 g; **Cukier:** 42.03 g **Błonnik spożywczy:** 19.78 g;

Jadłospis na środa 2025-12-31

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

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Sałata zielona 10g - Pomidor 50g - Banany 150g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Sałatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6333.12 Kj / 1524.51 Kcal; **Białko:** 55.2 g; **Tłuszcz:** 57.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.63 g; **Sód:** 811.49 mg; **Węglowodany:** 201.83 g; **Cukier:** 34.67 g **Błonnik spożywczy:** 15.5 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) - Pomidor 100g - Roszonka 5g - Banany 150g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Sałatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7008.6 Kj / 1677.64 Kcal; **Białko:** 64.3 g; **Tłuszcz:** 52.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.09 g; **Sód:** 840.51 mg; **Węglowodany:** 246.35 g; **Cukier:** 34.83 g **Błonnik spożywczy:** 20.3 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Banany 150g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9340.26 KJ / 2238.73 Kcal; **Białko:** 86.95 g; **Tłuszcz:** 69.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.09 g; **Sód:** 1573.23 mg; **Węglowodany:** 323.15 g; **Cukier:** 35.71 g **Błonnik spożywczy:** 24.46 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Banany 150g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7989.15 KJ / 1905.56 Kcal; **Białko:** 81.72 g; **Tłuszcz:** 55.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.41 g; **Sód:** 1539.64 mg; **Węglowodany:** 280.96 g; **Cukier:** 34.84 g **Błonnik spożywczy:** 23.73 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Banany 150g • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8978.61 KJ / 2157.48 Kcal; **Białko:** 95.86 g; **Tłuszcz:** 74.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.87 g; **Sód:** 1269.54 mg; **Węglowodany:** 279.1 g; **Cukier:** 34.75 g **Błonnik spożywczy:** 20.85 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8237.93 KJ / 1981.81 Kcal; **Białko:** 78.55 g; **Tłuszcz:** 72.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.51 g; **Sód:** 1539 mg; **Węglowodany:** 248.99 g; **Cukier:** 8.23 g **Błonnik spożywczy:** 32.16 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9343.43 KJ / 2239.55 Kcal; **Białko:** 90.27 g; **Tłuszcz:** 60.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.54 g; **Sód:** 1634.16 mg; **Węglowodany:** 333.77 g; **Cukier:** 36.24 g **Błonnik spożywczy:** 26.82 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Banany 150g • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8180.19 KJ / 1967.51 Kcal; **Białko:** 85.79 g; **Tłuszcz:** 60.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.63 g; **Sód:** 1171.86 mg; **Węglowodany:** 273.31 g; **Cukier:** 24.16 g **Błonnik spożywczy:** 18.6 g;

Jadłospis na czwartek 2026-01-01

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) • Pomidor 50g II śniadanie • Mandarynki 75g	Obiad • Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5072.05 Kj / 1218.15 Kcal; **Białko:** 52.48 g; **Tłuszcz:** 45.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.67 g; **Sód:** 655.79 mg; **Węglowodany:** 153.1 g; **Cukier:** 30.9 g **Błonnik spożywczy:** 11.87 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) • Pomidor 90g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6834.18 Kj / 1639.57 Kcal; **Białko:** 89.88 g; **Tłuszcz:** 61.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.86 g; **Sód:** 878.42 mg; **Węglowodany:** 183.78 g; **Cukier:** 25.81 g **Błonnik spożywczy:** 12.67 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8185.98 KJ / 1965.92 Kcal; **Białko:** 95.13 g; **Tłuszcz:** 76.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.31 g; **Sód:** 1962.32 mg; **Węglowodany:** 228.79 g; **Cukier:** 23.13 g **Błonnik spożywczy:** 17.66 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8047 KJ / 1927.58 Kcal; **Białko:** 94.28 g; **Tłuszcz:** 71.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.91 g; **Sód:** 1967.62 mg; **Węglowodany:** 231.43 g; **Cukier:** 27.64 g **Błonnik spożywczy:** 17.5 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7896.12 KJ / 1892.4 Kcal; **Białko:** 97.12 g; **Tłuszcz:** 62.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.21 g; **Sód:** 1180.11 mg; **Węglowodany:** 237.06 g; **Cukier:** 25.72 g **Błonnik spożywczy:** 16.28 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 • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7744.18 Kj / 1868.54 Kcal; **Białko:** 88.3 g; **Tłuszcz:** 82.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.7 g; **Sód:** 1723.15 mg; **Węglowodany:** 185.93 g; **Cukier:** 2.69 g **Błonnik spożywczy:** 26.74 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Kefir 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa gotowana extra 40g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9499.48 Kj / 2276.66 Kcal; **Białko:** 117.21 g; **Tłuszcz:** 93.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.47 g; **Sód:** 2025.53 mg; **Węglowodany:** 244.59 g; **Cukier:** 18.2 g **Błonnik spożywczy:** 21.5 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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • 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
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7893.55 Kj / 1897.35 Kcal; **Białko:** 95.34 g; **Tłuszcz:** 59.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.57 g; **Sód:** 1193.5 mg; **Węglowodany:** 246.56 g; **Cukier:** 25.72 g **Błonnik spożywczy:** 13.75 g;

Jadłospis na piątek 2026-01-02

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

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 50g II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z miruny gotowany 50g (4) (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) - Ziemniaki gotowane 100g - Sos ziołowy 100g (1) (7) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Pomidor 50g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5209.96 Kj / 1254.31 Kcal; **Białko:** 44.26 g; **Tłuszcz:** 43.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.99 g; **Sód:** 735.8 mg; **Węglowodany:** 172.96 g; **Cukier:** 30.47 g **Błonnik spożywczy:** 15.32 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Papryka 90g II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos ziołowy 100g (1) (7) - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7238.81 Kj / 1747.17 Kcal; **Białko:** 62.94 g; **Tłuszcz:** 64.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.76 g; **Sód:** 1173.73 mg; **Węglowodany:** 229.95 g; **Cukier:** 30.27 g **Błonnik spożywczy:** 19.87 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) - Papryka 90g	Obiad - Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) - Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8473.39 Kj / 2045.49 Kcal; **Białko:** 82.24 g; **Tłuszcz:** 76.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.58 g; **Sód:** 1584.5 mg; **Węglowodany:** 259.81 g; **Cukier:** 13.72 g **Błonnik spożywczy:** 25.93 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Papryka 90g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8490.19 Kj / 2044.14 Kcal; Białko: 81.52 g; Tłuszcz: 71.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.95 g; Sód: 1577.76 mg; Węglowodany: 273.44 g; Cukier: 24.64 g Błonnik spożywczy: 27.75 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Buraki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7505.24 Kj / 1804.59 Kcal; Białko: 73.89 g; Tłuszcz: 55.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.72 g; Sód: 1392.26 mg; Węglowodany: 252.99 g; Cukier: 16.67 g Błonnik spożywczy: 19.4 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 • Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) • Papryka 90g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 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 z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7720.14 Kj / 1867.04 Kcal; Białko: 68.57 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.19 g; Sód: 1521.43 mg; Węglowodany: 247.47 g; Cukier: 15.96 g Błonnik spożywczy: 37.34 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 75g 70g (1) (3) (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) - Papryka 50g - Buraki 50g - Salata zielona 10g II śniadanie - Salatka owocowa 150g	Obiad - Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) - Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos ziołowy 100g (1) (7) - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 10416.6 Kj / 2500.44 Kcal; Białko: 122.4 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.92 g; Sód: 1795.69 mg; Węglowodany: 331.57 g; Cukier: 33.46 g Błonnik spożywczy: 31.89 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) - Buraki 100g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos ziołowy 100g (1) (7) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7575.42 Kj / 1834.58 Kcal; Białko: 71.64 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.79 g; Sód: 1381.25 mg; Węglowodany: 248.56 g; Cukier: 6.08 g Błonnik spożywczy: 17.11 g;		

Jadłospis na sobota 2026-01-03

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7592.83 KJ / 1821.63 Kcal; Białko: 78.96 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.52 g; Sód: 729.09 mg; Węglowodany: 227.71 g; Cukier: 34.39 g Błonnik spożywczy: 15.69 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8514.04 KJ / 2041.98 Kcal; Białko: 90.94 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.44 g; Sód: 848.19 mg; Węglowodany: 245.26 g; Cukier: 34.42 g Błonnik spożywczy: 16.62 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 90g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7990.38 KJ / 1917.38 Kcal; **Białko:** 81.35 g; **Tłuszcz:** 67.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.28 g; **Sód:** 1087.38 mg; **Węglowodany:** 251.38 g; **Cukier:** 13.85 g **Błonnik spożywczy:** 18.32 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Banany 150g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9307.34 KJ / 2225.98 Kcal; **Białko:** 101.87 g; **Tłuszcz:** 78.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.83 g; **Sód:** 1201.59 mg; **Węglowodany:** 282.21 g; **Cukier:** 34.42 g **Błonnik spożywczy:** 19.5 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8279.07 KJ / 1991.74 Kcal; **Białko:** 83.3 g; **Tłuszcz:** 69.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.25 g; **Sód:** 1136.54 mg; **Węglowodany:** 260.74 g; **Cukier:** 13.73 g **Błonnik spożywczy:** 17.91 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 • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Jabłka prażone 50g • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7822.39 KJ / 1878.49 Kcal; **Białko:** 76.16 g; **Tłuszcz:** 65.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.54 g; **Sód:** 1091.92 mg; **Węglowodany:** 247.08 g; **Cukier:** 4.78 g **Błonnik spożywczy:** 29.63 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rządkiwki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Banany 150g • Rukola 10g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9976.9 KJ / 2388.74 Kcal; **Białko:** 108.64 g; **Tłuszcz:** 78.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.14 g; **Sód:** 1823.81 mg; **Węglowodany:** 312.31 g; **Cukier:** 35.58 g **Błonnik spożywczy:** 24.2 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7827.06 Kj / 1889.92 Kcal; Białko: 73.84 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.82 g; Sód: 1506.27 mg; Węglowodany: 257.3 g; Cukier: 3.14 g Błonnik spożywczy: 15.66 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-01-04

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 125g • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 4548.18 Kj / 1090.61 Kcal; **Białko:** 41.51 g; **Tłuszcz:** 42.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.26 g; **Sód:** 560.55 mg; **Węglowodany:** 138.94 g; **Cukier:** 17.98 g **Błonnik spożywczy:** 11.5 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Papryka 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 125g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5878.11 Kj / 1408.64 Kcal; **Białko:** 50.56 g; **Tłuszcz:** 56.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.35 g; **Sód:** 1014.6 mg; **Węglowodany:** 177.83 g; **Cukier:** 18.02 g **Błonnik spożywczy:** 14.79 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) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 90g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka pieczone (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7722.65 Kj / 1850.99 Kcal; **Białko:** 81.01 g; **Tłuszcz:** 73.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.49 g; **Sód:** 1962.58 mg; **Węglowodany:** 216.91 g; **Cukier:** 14.87 g **Błonnik spożywczy:** 17.23 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) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9178.56 Kj / 2203.25 Kcal; **Białko:** 109.84 g; **Tłuszcz:** 97.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.29 g; **Sód:** 1872.06 mg; **Węglowodany:** 221.59 g; **Cukier:** 21.68 g **Błonnik spożywczy:** 18.73 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 250g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8351.59 Kj / 2001.75 Kcal; **Białko:** 96.72 g; **Tłuszcz:** 82.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20 g; **Sód:** 1211.04 mg; **Węglowodany:** 222.5 g; **Cukier:** 11.51 g **Błonnik spożywczy:** 16.46 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7823.43 Kj / 1883.53 Kcal; **Białko:** 94.78 g; **Tłuszcz:** 82.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.52 g; **Sód:** 1285.88 mg; **Węglowodany:** 182.01 g; **Cukier:** 12.26 g **Błonnik spożywczy:** 27.39 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9447.03 KJ / 2267.89 Kcal; Białko: 122.38 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.87 g; Sód: 1758.65 mg; Węglowodany: 226.01 g; Cukier: 21.88 g Błonnik spożywczy: 21.39 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7813.96 KJ / 1880.23 Kcal; Białko: 108.98 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.78 g; Sód: 1391.36 mg; Węglowodany: 214.66 g; Cukier: 0.91 g Błonnik spożywczy: 13.63 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