

Jadłospis na poniedziałek 2026-01-05

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) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Pomidor 50g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) - Risotto drobiowo-warzywne 125g (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 - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Pomidor 50g - Cytryny 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 4849.11 Kj / 1163.15 Kcal; **Białko:** 45.96 g; **Tłuszcz:** 46.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.54 g; **Sód:** 530.45 mg; **Węglowodany:** 142.63 g; **Cukier:** 17.96 g **Błonnik spożywczy:** 11.32 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) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Pomidor 100g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5888.9 Kj / 1412.31 Kcal; **Białko:** 49.79 g; **Tłuszcz:** 54.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.78 g; **Sód:** 1375.53 mg; **Węglowodany:** 186.47 g; **Cukier:** 17.46 g **Błonnik spożywczy:** 14.89 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) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7766.67 KJ / 1862.09 Kcal; **Białko:** 71.87 g; **Tłuszcz:** 76.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.46 g; **Sód:** 1779.05 mg; **Węglowodany:** 227.49 g; **Cukier:** 13.21 g **Błonnik spożywczy:** 17.89 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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7585.44 KJ / 1813.78 Kcal; **Białko:** 70.18 g; **Tłuszcz:** 71.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.1 g; **Sód:** 1770.54 mg; **Węglowodany:** 229.97 g; **Cukier:** 17.92 g **Błonnik spożywczy:** 20.94 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8171.3 KJ / 1964.44 Kcal; **Białko:** 70.31 g; **Tłuszcz:** 85.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.08 g; **Sód:** 1085.98 mg; **Węglowodany:** 231.09 g; **Cukier:** 13.09 g **Błonnik spożywczy:** 16.82 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7386.52 KJ / 1777.24 Kcal; **Białko:** 70.61 g; **Tłuszcz:** 78.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.16 g; **Sód:** 1740.4 mg; **Węglowodany:** 198.73 g; **Cukier:** 4.08 g **Błonnik spożywczy:** 30.84 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) - Pomidor 50g - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 50g - Mandarynki 65g II śniadanie - Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11)	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - 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) - Ser topiony 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9169.11 KJ / 2193.72 Kcal; **Białko:** 83.14 g; **Tłuszcz:** 91.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.26 g; **Sód:** 1708.77 mg; **Węglowodany:** 255.18 g; **Cukier:** 18.58 g **Błonnik spożywczy:** 33.45 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) - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - 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 - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8024.15 KJ / 1934.3 Kcal; **Białko:** 71.65 g; **Tłuszcz:** 75.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.78 g; **Sód:** 1105.98 mg; **Węglowodany:** 245 g; **Cukier:** 13.09 g **Błonnik spożywczy:** 15.22 g;

Jadłospis na wtorek 2026-01-06

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 • Papryka 50g II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 50g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5649.08 Kj / 1354.61 Kcal; **Białko:** 62.64 g; **Tłuszcz:** 51.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.99 g; **Sód:** 918.73 mg; **Węglowodany:** 162.03 g; **Cukier:** 26.89 g **Błonnik spożywczy:** 10.01 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) 25g • Papryka 100g II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6698.16 Kj / 1601.78 Kcal; **Białko:** 78.73 g; **Tłuszcz:** 50.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.44 g; **Sód:** 1091.46 mg; **Węglowodany:** 210.66 g; **Cukier:** 27.09 g **Błonnik spożywczy:** 13.74 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7464.38 KJ / 1784.98 Kcal; Białko: 73.32 g; Tłuszcz: 67.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.33 g; Sód: 1431.16 mg; Węglowodany: 219.09 g; Cukier: 12.13 g Błonnik spożywczy: 16.97 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) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • 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) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7543.73 KJ / 1798.88 Kcal; Białko: 73.12 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.97 g; Sód: 1434.51 mg; Węglowodany: 234.64 g; Cukier: 17.3 g Błonnik spożywczy: 19.2 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7406.43 KJ / 1771.44 Kcal; Białko: 83.29 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.35 g; Sód: 1548.29 mg; Węglowodany: 231.84 g; Cukier: 12.01 g Błonnik spożywczy: 16.26 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • 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) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7116.57 KJ / 1706.18 Kcal; **Białko:** 61.39 g; **Tłuszcz:** 65.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.81 g; **Sód:** 1419.35 mg; **Węglowodany:** 206.59 g; **Cukier:** 8.73 g **Błonnik spożywczy:** 27.11 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 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 • Pomarańcze 150g II śniadanie • Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • 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) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9385.32 KJ / 2246.67 Kcal; **Białko:** 109.43 g; **Tłuszcz:** 78.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.74 g; **Sód:** 1993.96 mg; **Węglowodany:** 272.5 g; **Cukier:** 22.72 g **Błonnik spożywczy:** 23.22 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 rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7510.81 Kj / 1803.78 Kcal; Białko: 88.88 g; Tłuszcz: 52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.34 g; Sód: 1632.2 mg; Węglowodany: 249.15 g; Cukier: 12.01 g Błonnik spożywczy: 14.75 g;		

Jadłospis na środa 2026-01-07

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) - Wędlina Kurczak Gotowany 40g - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 5171.46 KJ / 1234.41 Kcal; Białko: 49.5 g; Tłuszcz: 35.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.56 g; Sód: 478.23 mg; Węglowodany: 182.09 g; Cukier: 35.53 g Błonnik spożywczy: 9.37 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) - Wędlina Kurczak Gotowany 40g - Pomidor 100g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 5g
Wartości odżywcze		
Energia: 6511.77 KJ / 1554.69 Kcal; Białko: 65.37 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.21 g; Sód: 992.49 mg; Węglowodany: 232.99 g; Cukier: 35.67 g Błonnik spożywczy: 12.2 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) - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7612.5 KJ / 1817.75 Kcal; Białko: 79.82 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.55 g; Sód: 1051.9 mg; Węglowodany: 273.32 g; Cukier: 15.06 g Błonnik spożywczy: 15.47 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) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Pomidor 100g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Chleb pszenny 50g (1) - Chleb graham 50g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Cytryny 10g - Salata zielona 5g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7762.19 Kj / 1848.02 Kcal; Białko: 80.59 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.3 g; Sód: 1044.29 mg; Węglowodany: 292.29 g; Cukier: 35.84 g Błonnik spożywczy: 19.35 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7909.68 Kj / 1894.82 Kcal; Białko: 77.38 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.77 g; Sód: 1055.21 mg; Węglowodany: 273.05 g; Cukier: 14.94 g Błonnik spożywczy: 13.97 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Serek z twarożku śmietankowego 17g 17g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Pomidor 100g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8437 Kj / 2029.58 Kcal; Białko: 91.1 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.7 g; Sód: 1275.21 mg; Węglowodany: 239.61 g; Cukier: 8.99 g Błonnik spożywczy: 28.01 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Banany 150g	• Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8408.19 Kj / 2002.12 Kcal; **Białko:** 95.59 g; **Tłuszcz:** 41.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.2 g; **Sód:** 1053.87 mg; **Węglowodany:** 315.23 g; **Cukier:** 36.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.43 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7808.66 Kj / 1875.66 Kcal; **Białko:** 79.22 g; **Tłuszcz:** 46.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.86 g; **Sód:** 1075.21 mg; **Węglowodany:** 287.83 g; **Cukier:** 14.94 g **Błonnik spożywczy:** 12.37 g;

Jadłospis na czwartek 2026-01-08

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) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g - 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 - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 5012.41 KJ / 1207.89 Kcal; Białko: 55.7 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.31 g; Sód: 989.49 mg; Węglowodany: 140.68 g; Cukier: 13.85 g Błonnik spożywczy: 11.41 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) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6635.09 KJ / 1595.74 Kcal; Białko: 81.86 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.67 g; Sód: 1552.12 mg; Węglowodany: 197.89 g; Cukier: 14.04 g Błonnik spożywczy: 14.89 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 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) - Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8229.23 KJ / 1979.09 Kcal; Białko: 85.96 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.53 g; Sód: 2047.13 mg; Węglowodany: 233.26 g; Cukier: 14.07 g Błonnik spożywczy: 18.41 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 jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa 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 pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8144.39 Kj / 1951.64 Kcal; Białko: 103.3 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26 g; Sód: 1939.42 mg; Węglowodany: 237.07 g; Cukier: 14.25 g Błonnik spożywczy: 20.55 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7627.2 Kj / 1829.56 Kcal; Białko: 87.96 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.82 g; Sód: 1307.73 mg; Węglowodany: 238.52 g; Cukier: 11.96 g Błonnik spożywczy: 17.19 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Jabłka prażone 50g • Słonecznik łuskany 10g	Obiad • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • 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) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7462.74 Kj / 1800.88 Kcal; Białko: 81.41 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.4 g; Sód: 2070.5 mg; Węglowodany: 207.82 g; Cukier: 4.98 g Błonnik spożywczy: 29.73 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 żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 5g • Gruszki 150g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g	Obiad • Zupa ryżowa 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 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Banany 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9902.58 KJ / 2370.23 Kcal; Białko: 116.72 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.36 g; Sód: 2328.87 mg; Węglowodany: 317.01 g; Cukier: 42.1 g Błonnik spożywczy: 27.04 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 białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ryżowa 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) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8379.52 KJ / 2020.35 Kcal; Białko: 103.66 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.91 g; Sód: 1253.6 mg; Węglowodany: 251.06 g; Cukier: 11.96 g Błonnik spożywczy: 15.48 g;		

Jadłospis na piątek 2026-01-09

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) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Papryka 50g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) - Sos truskawkowy 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 50g - Salata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5948.3 Kj / 1431.34 Kcal; **Białko:** 58.09 g; **Tłuszcz:** 53.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.02 g; **Sód:** 846.53 mg; **Węglowodany:** 180.51 g; **Cukier:** 31.68 g **Błonnik spożywczy:** 9.66 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) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Papryka 100g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) - Sos truskawkowy 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Cytryny 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6578.51 Kj / 1582.32 Kcal; **Białko:** 63.13 g; **Tłuszcz:** 55.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.44 g; **Sód:** 991.19 mg; **Węglowodany:** 208.87 g; **Cukier:** 31.94 g **Błonnik spożywczy:** 12.6 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek z twarogku śmietankowego 17g 17g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Papryka 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Salatka z buraczków 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 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8200.74 Kj / 1972.66 Kcal; **Białko:** 73.29 g; **Tłuszcz:** 76.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.44 g; **Sód:** 1144.66 mg; **Węglowodany:** 252.42 g; **Cukier:** 14.52 g **Błonnik spożywczy:** 24.71 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) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 100g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 8434.11 KJ / 2020.45 Kcal; Białko: 76.43 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.19 g; Sód: 1324.29 mg; Węglowodany: 271.53 g; Cukier: 32.15 g Błonnik spożywczy: 24.11 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	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 • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7798.47 KJ / 1873.27 Kcal; Białko: 73.41 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.89 g; Sód: 1436.89 mg; Węglowodany: 248.1 g; Cukier: 24.79 g Błonnik spożywczy: 17.03 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g II śniadanie • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8148.49 KJ / 1966.91 Kcal; Białko: 63.53 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.55 g; Sód: 1103.71 mg; Węglowodany: 229.94 g; Cukier: 5.45 g Błonnik spożywczy: 48.6 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Papryka 50g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Kiwi 65g II śniadanie • Sałatka owocowa 100g	Obiad • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • 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 • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10737.68 Kj / 2578.8 Kcal; Białko: 97.85 g; Tłuszcz: 96.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.06 g; Sód: 926.96 mg; Węglowodany: 323.36 g; Cukier: 34.14 g Błonnik spożywczy: 45.26 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Buraczki duszone 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7805.96 Kj / 1882.96 Kcal; Białko: 74.03 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.93 g; Sód: 1447.83 mg; Węglowodany: 251.64 g; Cukier: 13.34 g Błonnik spożywczy: 14.83 g;		

Jadłospis na sobota 2026-01-10

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) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5400.96 Kj / 1293.06 Kcal; **Białko:** 56.9 g; **Tłuszcz:** 50.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.85 g; **Sód:** 582.24 mg; **Węglowodany:** 157.05 g; **Cukier:** 35.98 g **Błonnik spożywczy:** 13.51 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) - Rzodkiewki 100g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5943.17 Kj / 1425.97 Kcal; **Białko:** 48.84 g; **Tłuszcz:** 49.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.46 g; **Sód:** 1731.47 mg; **Węglowodany:** 201.72 g; **Cukier:** 38.47 g **Błonnik spożywczy:** 19.68 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Rzodkiewki 100g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7246.13 Kj / 1735.48 Kcal; **Białko:** 66.48 g; **Tłuszcz:** 62.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.31 g; **Sód:** 2291.47 mg; **Węglowodany:** 234.89 g; **Cukier:** 17.91 g **Błonnik spożywczy:** 21.88 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) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7155.07 Kj / 1711.3 Kcal; **Białko:** 64.59 g; **Tłuszcz:** 57.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.79 g; **Sód:** 2282.37 mg; **Węglowodany:** 242.58 g; **Cukier:** 38.69 g **Błonnik spożywczy:** 25.37 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7537.6 Kj / 1814.84 Kcal; **Białko:** 65.58 g; **Tłuszcz:** 72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.68 g; **Sód:** 1598.87 mg; **Węglowodany:** 230.76 g; **Cukier:** 17.79 g **Błonnik spożywczy:** 20.27 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6988.13 Kj / 1680.33 Kcal; **Białko:** 69.98 g; **Tłuszcz:** 64.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.8 g; **Sód:** 2250.72 mg; **Węglowodany:** 202.08 g; **Cukier:** 8.84 g **Błonnik spożywczy:** 31.15 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) • Serek wiejski naturalny 150g (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 jaglanka z jagodą 100g 100g (1)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9162.13 KJ / 2193.55 Kcal; Białko: 93.05 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.5 g; Sód: 2093.4 mg; Węglowodany: 290.18 g; Cukier: 39.05 g Błonnik spożywczy: 29.11 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) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7350.56 KJ / 1774.57 Kcal; Białko: 65.1 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.38 g; Sód: 1618.1 mg; Węglowodany: 244.68 g; Cukier: 17.79 g Błonnik spożywczy: 18.56 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-01-11

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) • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 5351.21 Kj / 1283.03 Kcal; Białko: 74.27 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.58 g; Sód: 908.32 mg; Węglowodany: 129.34 g; Cukier: 17.99 g Błonnik spożywczy: 10.55 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 • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7739.72 Kj / 1864.4 Kcal; Białko: 94.06 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.14 g; Sód: 1108.38 mg; Węglowodany: 196.26 g; Cukier: 39.9 g Błonnik spożywczy: 14.91 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) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • 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) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9054.01 KJ / 2175.38 Kcal; **Białko:** 92.15 g; **Tłuszcz:** 88.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.08 g; **Sód:** 1743.09 mg; **Węglowodany:** 257.86 g; **Cukier:** 33.55 g **Błonnik spożywczy:** 18.64 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 • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Kiwi 75g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • 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) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8971.83 KJ / 2151.63 Kcal; **Białko:** 92.5 g; **Tłuszcz:** 83.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.79 g; **Sód:** 1736.94 mg; **Węglowodany:** 263.37 g; **Cukier:** 41.25 g **Błonnik spożywczy:** 22.2 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 • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • 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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8364.01 KJ / 2003.43 Kcal; **Białko:** 106 g; **Tłuszcz:** 70 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.1 g; **Sód:** 1173.55 mg; **Węglowodany:** 243.53 g; **Cukier:** 31.38 g **Błonnik spożywczy:** 16.14 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 - Papryka 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - 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) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Papryka 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8286.75 Kj / 1999.48 Kcal; Białko: 97 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.36 g; Sód: 1624.3 mg; Węglowodany: 195.23 g; Cukier: 4.61 g Błonnik spożywczy: 28.08 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 - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Orzechy mix 35g 35g (5) (8) - Rukola 5g - Papryka 50g - Pomidor 50g - Kiwi 65g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - 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) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ketchup saszetki 12g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g 75g (6) (10) (11) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 11000.72 Kj / 2643.07 Kcal; Białko: 135.05 g; Tłuszcz: 118.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.75 g; Sód: 1512.95 mg; Węglowodany: 261.54 g; Cukier: 46.07 g Błonnik spożywczy: 27.37 g;		

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Buraki 100g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- 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
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8176.97 Kj / 1963.16 Kcal; **Białko:** 105.52 g; **Tłuszcz:** 59.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.79 g; **Sód:** 1192.78 mg; **Węglowodany:** 257.45 g; **Cukier:** 31.38 g **Błonnik spożywczy:** 14.43 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