

Jadłospis na poniedziałek 2026-01-12

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 5796.52 Kj / 1399.78 Kcal; **Białko:** 54.21 g; **Tłuszcz:** 55.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.22 g; **Sód:** 813.31 mg; **Węglowodany:** 173.38 g; **Cukier:** 17.03 g **Błonnik spożywczy:** 13.29 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Pomidor 90g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6510.49 Kj / 1570.46 Kcal; **Białko:** 60.25 g; **Tłuszcz:** 65.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.52 g; **Sód:** 909.88 mg; **Węglowodany:** 188.19 g; **Cukier:** 17.03 g **Błonnik spożywczy:** 14.13 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8271.26 KJ / 1990.93 Kcal; **Białko:** 80.81 g; **Tłuszcz:** 72.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.77 g; **Sód:** 1819.16 mg; **Węglowodany:** 259.56 g; **Cukier:** 13.13 g **Błonnik spożywczy:** 20.54 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8213.87 KJ / 1972.37 Kcal; **Białko:** 81.25 g; **Tłuszcz:** 67.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.4 g; **Sód:** 1894.55 mg; **Węglowodany:** 265.78 g; **Cukier:** 17.63 g **Błonnik spożywczy:** 21.15 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8454.29 KJ / 2040.78 Kcal; **Białko:** 74.6 g; **Tłuszcz:** 79.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.75 g; **Sód:** 1327.91 mg; **Węglowodany:** 258.94 g; **Cukier:** 13.45 g **Błonnik spożywczy:** 17.18 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 200g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8228.99 KJ / 1980.94 Kcal; **Białko:** 85.61 g; **Tłuszcz:** 81.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.29 g; **Sód:** 1867.66 mg; **Węglowodany:** 220.29 g; **Cukier:** 4.5 g **Błonnik spożywczy:** 27.08 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8503.12 KJ / 2041.07 Kcal; **Białko:** 86.78 g; **Tłuszcz:** 61.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.38 g; **Sód:** 1812.97 mg; **Węglowodany:** 285.13 g; **Cukier:** 18.64 g **Błonnik spożywczy:** 21.36 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • 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: 8505.85 Kj / 2060.44 Kcal; **Białko:** 78.59 g; **Tłuszcz:** 71.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.56 g; **Sód:** 1277.22 mg; **Węglowodany:** 276.07 g; **Cukier:** 13.45 g **Błonnik spożywczy:** 15.77 g;

Jadłospis na wtorek 2026-01-13

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6096.89 Kj / 1461.18 Kcal; **Białko:** 77.18 g; **Tłuszcz:** 48.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.53 g; **Sód:** 815.27 mg; **Węglowodany:** 182.12 g; **Cukier:** 12.02 g **Błonnik spożywczy:** 13.34 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7779.81 Kj / 1869.17 Kcal; **Białko:** 83.39 g; **Tłuszcz:** 68.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.85 g; **Sód:** 914.21 mg; **Węglowodany:** 232.97 g; **Cukier:** 11.87 g **Błonnik spożywczy:** 15.64 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) - Pomidor 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7523.14 Kj / 1800.97 Kcal; **Białko:** 84.96 g; **Tłuszcz:** 60.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.3 g; **Sód:** 1265.56 mg; **Węglowodany:** 235.01 g; **Cukier:** 12.05 g **Błonnik spożywczy:** 17.87 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) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7948.7 Kj / 1898.28 Kcal; Białko: 88.48 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.92 g; Sód: 1274.31 mg; Węglowodany: 262.09 g; Cukier: 12.02 g Błonnik spożywczy: 18.26 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Buraki 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8064.47 Kj / 1931.88 Kcal; Białko: 88.59 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.84 g; Sód: 1304.76 mg; Węglowodany: 260.38 g; Cukier: 11.93 g Błonnik spożywczy: 18.18 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 • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 6993.6 Kj / 1683.01 Kcal; Białko: 76.01 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.43 g; Sód: 1276.25 mg; Węglowodany: 213.45 g; Cukier: 4.97 g Błonnik spożywczy: 28.32 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Kiwi 75g II śniadanie • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 9080.71 Kj / 2169.43 Kcal; Białko: 103.17 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.52 g; Sód: 1267.63 mg; Węglowodany: 268.51 g; Cukier: 20.11 g Błonnik spożywczy: 25.79 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Buraki 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8044.16 Kj / 1932.05 Kcal; Białko: 88.49 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.39 g; Sód: 1325.53 mg; Węglowodany: 275.49 g; Cukier: 11.93 g Błonnik spożywczy: 16.7 g;		

Jadłospis na środa 2026-01-14

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) • Pomidor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5611.18 Kj / 1343.65 Kcal; **Białko:** 53.4 g; **Tłuszcz:** 44.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.66 g; **Sód:** 925.13 mg; **Węglowodany:** 186.4 g; **Cukier:** 41.65 g **Błonnik spożywczy:** 16.4 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7246.54 Kj / 1744.32 Kcal; **Białko:** 62.97 g; **Tłuszcz:** 67.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.82 g; **Sód:** 1081.39 mg; **Węglowodany:** 223.97 g; **Cukier:** 40.78 g **Błonnik spożywczy:** 18.52 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) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9255.45 KJ / 2223.38 Kcal; **Białko:** 86.13 g; **Tłuszcz:** 81.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.69 g; **Sód:** 1313.76 mg; **Węglowodany:** 295.07 g; **Cukier:** 21.28 g **Błonnik spożywczy:** 29.85 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8862.36 KJ / 2120.51 Kcal; **Białko:** 82.75 g; **Tłuszcz:** 69.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.08 g; **Sód:** 1582.68 mg; **Węglowodany:** 299.71 g; **Cukier:** 41.85 g **Błonnik spożywczy:** 25.96 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7502.9 KJ / 1796.86 Kcal; **Białko:** 74.58 g; **Tłuszcz:** 59.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.44 g; **Sód:** 1521.48 mg; **Węglowodany:** 247.34 g; **Cukier:** 21.63 g **Błonnik spożywczy:** 20.14 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 • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Jabłka 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8573.32 KJ / 2065.06 Kcal; **Białko:** 71.32 g; **Tłuszcz:** 74.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.72 g; **Sód:** 1278.42 mg; **Węglowodany:** 277.11 g; **Cukier:** 22.75 g **Błonnik spożywczy:** 39.27 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Buraki 100g • Sałata zielona 5g • Kisiel owocowy 200g II śniadanie • Pomarańcze 150g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g • Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9973.85 KJ / 2397.54 Kcal; **Białko:** 94.49 g; **Tłuszcz:** 78.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.21 g; **Sód:** 1440.42 mg; **Węglowodany:** 328.8 g; **Cukier:** 27.13 g **Błonnik spożywczy:** 30.43 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Ser mozzarella 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6970.49 Kj / 1674.78 Kcal; Białko: 70.12 g; Tłuszcz: 50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.51 g; Sód: 1485.9 mg; Węglowodany: 242.4 g; Cukier: 11.04 g Błonnik spożywczy: 18.01 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-01-15

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 • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5359.21 KJ / 1282.98 Kcal; **Białko:** 41.18 g; **Tłuszcz:** 43.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.52 g; **Sód:** 586.14 mg; **Węglowodany:** 186.51 g; **Cukier:** 46.65 g **Błonnik spożywczy:** 12.36 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 • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6368.37 KJ / 1524.17 Kcal; **Białko:** 54.66 g; **Tłuszcz:** 55.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.62 g; **Sód:** 709.22 mg; **Węglowodany:** 207.94 g; **Cukier:** 46.65 g **Błonnik spożywczy:** 13.62 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 12g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7954.79 KJ / 1906.92 Kcal; **Białko:** 70.92 g; **Tłuszcz:** 71.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.56 g; **Sód:** 1762.55 mg; **Węglowodany:** 249.3 g; **Cukier:** 35.86 g **Błonnik spożywczy:** 16.23 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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8028.27 KJ / 1920 Kcal; **Białko:** 71.44 g; **Tłuszcz:** 67.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.22 g; **Sód:** 1769.34 mg; **Węglowodany:** 263.15 g; **Cukier:** 46.78 g **Błonnik spożywczy:** 18.05 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7805.17 KJ / 1869.3 Kcal; **Białko:** 71.26 g; **Tłuszcz:** 63.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.84 g; **Sód:** 1106.15 mg; **Węglowodany:** 256.6 g; **Cukier:** 35.74 g **Błonnik spożywczy:** 15.9 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 • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8344.55 KJ / 2016.98 Kcal; **Białko:** 81.77 g; **Tłuszcz:** 85.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.31 g; **Sód:** 1847.48 mg; **Węglowodany:** 226.39 g; **Cukier:** 15.97 g **Błonnik spożywczy:** 34.63 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) • Kefir 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Rukola 5g • Ogórek kiszony krojony 50g • Papryka 50g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9268.42 KJ / 2218.15 Kcal; **Białko:** 89.09 g; **Tłuszcz:** 79.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.74 g; **Sód:** 1471.87 mg; **Węglowodany:** 292.78 g; **Cukier:** 57.35 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7925.91 KJ / 1903.77 Kcal; **Białko:** 71.19 g; **Tłuszcz:** 60.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.24 g; **Sód:** 1126.92 mg; **Węglowodany:** 271.74 g; **Cukier:** 35.74 g **Błonnik spożywczy:** 14.41 g;

Jadłospis na piątek 2026-01-16

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6283.31 Kj / 1510.82 Kcal; **Białko:** 61.57 g; **Tłuszcz:** 55.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.79 g; **Sód:** 837.42 mg; **Węglowodany:** 193.86 g; **Cukier:** 23.8 g **Błonnik spożywczy:** 10.93 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7881.04 Kj / 1889.81 Kcal; **Białko:** 79.43 g; **Tłuszcz:** 70.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.66 g; **Sód:** 892.65 mg; **Węglowodany:** 238.46 g; **Cukier:** 44.32 g **Błonnik spożywczy:** 15.54 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8345.99 Kj / 2020.27 Kcal; **Białko:** 71.61 g; **Tłuszcz:** 83.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.2 g; **Sód:** 1384.16 mg; **Węglowodany:** 249.09 g; **Cukier:** 15.65 g **Błonnik spożywczy:** 24.6 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8384.93 Kj / 2014.42 Kcal; **Białko:** 80.74 g; **Tłuszcz:** 73.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.81 g; **Sód:** 1193.55 mg; **Węglowodany:** 261.61 g; **Cukier:** 24.42 g **Błonnik spożywczy:** 20.46 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7939.65 Kj / 1925.08 Kcal; **Białko:** 68.26 g; **Tłuszcz:** 78.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.95 g; **Sód:** 1388.55 mg; **Węglowodany:** 237.47 g; **Cukier:** 17.81 g **Błonnik spożywczy:** 19.55 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 z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7665.09 Kj / 1862.03 Kcal; **Białko:** 59.11 g; **Tłuszcz:** 77.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.35 g; **Sód:** 1317.27 mg; **Węglowodany:** 225.27 g; **Cukier:** 6.57 g **Błonnik spożywczy:** 34.72 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 fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Gruszki 150g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9981.79 KJ / 2413.33 Kcal; **Białko:** 99.63 g; **Tłuszcz:** 95.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.56 g; **Sód:** 1396.58 mg; **Węglowodany:** 287.92 g; **Cukier:** 16.19 g **Błonnik spożywczy:** 31.2 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • 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: 7564.02 KJ / 1840.56 Kcal; **Białko:** 64.13 g; **Tłuszcz:** 72.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.87 g; **Sód:** 1355.21 mg; **Węglowodany:** 233.7 g; **Cukier:** 7.22 g **Błonnik spożywczy:** 17.49 g;

Jadłospis na sobota 2026-01-17

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 50g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 5713.02 Kj / 1371.1 Kcal; Białko: 58.2 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.74 g; Sód: 686.62 mg; Węglowodany: 179.89 g; Cukier: 12.84 g Błonnik spożywczy: 12.89 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 90g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7610.97 Kj / 1824.74 Kcal; Białko: 84.31 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.65 g; Sód: 926.81 mg; Węglowodany: 232.74 g; Cukier: 12.86 g Błonnik spożywczy: 16.39 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) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (3) (4) (9) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8213.58 Kj / 1970.24 Kcal; Białko: 71.18 g; Tłuszcz: 81.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.69 g; Sód: 1184.59 mg; Węglowodany: 242.07 g; Cukier: 12.85 g Błonnik spożywczy: 19.03 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)		
Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 150g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8472.11 Kj / 2024.03 Kcal; Białko: 92.52 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.71 g; Sód: 1350.73 mg; Węglowodany: 274.11 g; Cukier: 33.86 g Błonnik spożywczy: 20.26 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8203.17 Kj / 1970.62 Kcal; Białko: 89.11 g; Tłuszcz: 67.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.7 g; Sód: 1279.69 mg; Węglowodany: 254.08 g; Cukier: 12.77 g Błonnik spożywczy: 18.25 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7176.72 KJ / 1724.91 Kcal; **Białko:** 77.93 g; **Tłuszcz:** 58.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.55 g; **Sód:** 1235.09 mg; **Węglowodany:** 221.48 g; **Cukier:** 3.82 g **Błonnik spożywczy:** 28.73 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) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Papryka 50g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z fasoli czerwonej 80g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9682.33 KJ / 2311.53 Kcal; **Białko:** 107.59 g; **Tłuszcz:** 63.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.03 g; **Sód:** 1266.05 mg; **Węglowodany:** 338.47 g; **Cukier:** 34.58 g **Błonnik spożywczy:** 36.09 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7811.81 Kj / 1882.84 Kcal; **Białko:** 84.68 g; **Tłuszcz:** 61.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.61 g; **Sód:** 1244.11 mg; **Węglowodany:** 249.16 g; **Cukier:** 2.18 g **Błonnik spożywczy:** 16.12 g;

Jadłospis na niedziela 2026-01-18

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5536.47 KJ / 1329.62 Kcal; **Białko:** 64.33 g; **Tłuszcz:** 52.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.39 g; **Sód:** 1393.09 mg; **Węglowodany:** 153.41 g; **Cukier:** 22.41 g **Błonnik spożywczy:** 12.8 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pomidor 90g • Cytryny 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7430.51 KJ / 1785.36 Kcal; **Białko:** 93.45 g; **Tłuszcz:** 74.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.03 g; **Sód:** 1175.24 mg; **Węglowodany:** 185.05 g; **Cukier:** 22.43 g **Błonnik spożywczy:** 15.38 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) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Jabłka 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7768.43 KJ / 1859.96 Kcal; **Białko:** 85.8 g; **Tłuszcz:** 68.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.08 g; **Sód:** 2360.25 mg; **Węglowodany:** 229.78 g; **Cukier:** 22.59 g **Błonnik spożywczy:** 18 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) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (1) (6) • Pomidor 90g • Cytryny 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7665.34 KJ / 1830.42 Kcal; **Białko:** 87.62 g; **Tłuszcz:** 62.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.24 g; **Sód:** 1441.05 mg; **Węglowodany:** 234.81 g; **Cukier:** 22.54 g **Błonnik spożywczy:** 18.81 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Jabłko pieczone 1 szt. 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7177.17 Kj / 1715.85 Kcal; Białko: 77.73 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.01 g; Sód: 1875.72 mg; Węglowodany: 238.67 g; Cukier: 26.1 g Błonnik spożywczy: 17.83 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 • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 6660.49 Kj / 1600.4 Kcal; Białko: 68.67 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.07 g; Sód: 1802.76 mg; Węglowodany: 197.03 g; Cukier: 13.5 g Błonnik spożywczy: 27.85 g;		

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8752 Kj / 2091.71 Kcal; **Białko:** 97.93 g; **Tłuszcz:** 68.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.96 g; **Sód:** 2742.82 mg; **Węglowodany:** 279.18 g; **Cukier:** 19.7 g **Błonnik spożywczy:** 23.48 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Buraki 100g	• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6686.24 Kj / 1599.13 Kcal; **Białko:** 75.17 g; **Tłuszcz:** 42.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.05 g; **Sód:** 1778.35 mg; **Węglowodany:** 233.92 g; **Cukier:** 15.51 g **Błonnik spożywczy:** 15.7 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-01-19

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)		
Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9) • Ryż biały gotowany 100g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pomidor 50g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 5487.09 Kj / 1317.91 Kcal; Białko: 53.87 g; Tłuszcz: 50.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.25 g; Sód: 733.1 mg; Węglowodany: 162.85 g; Cukier: 14.17 g Błonnik spożywczy: 13.25 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9) • Ryż biały gotowany 100g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 6452.15 Kj / 1549.4 Kcal; Białko: 68.91 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.22 g; Sód: 875.24 mg; Węglowodany: 184.83 g; Cukier: 14.2 g Błonnik spożywczy: 15.25 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 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7909.85 KJ / 1893.51 Kcal; **Białko:** 74.88 g; **Tłuszcz:** 65.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.34 g; **Sód:** 1793.73 mg; **Węglowodany:** 258.59 g; **Cukier:** 16.04 g **Błonnik spożywczy:** 21.54 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8081.5 KJ / 1930.36 Kcal; **Białko:** 84.1 g; **Tłuszcz:** 63.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.76 g; **Sód:** 1842.03 mg; **Węglowodany:** 262.14 g; **Cukier:** 16.22 g **Błonnik spożywczy:** 23.76 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8099.48 KJ / 1942.02 Kcal; **Białko:** 74.96 g; **Tłuszcz:** 70.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.62 g; **Sód:** 1119.82 mg; **Węglowodany:** 257.4 g; **Cukier:** 13.92 g **Błonnik spożywczy:** 19.44 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7640.4 Kj / 1835.41 Kcal; **Białko:** 71.83 g; **Tłuszcz:** 67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.91 g; **Sód:** 1814.08 mg; **Węglowodany:** 234.1 g; **Cukier:** 6.9 g **Błonnik spożywczy:** 36.19 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9574.65 Kj / 2288.67 Kcal; **Białko:** 91.66 g; **Tłuszcz:** 81.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.17 g; **Sód:** 1514.55 mg; **Węglowodany:** 293.53 g; **Cukier:** 27.82 g **Błonnik spożywczy:** 38.31 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 ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7943.22 Kj / 1909.09 Kcal; **Białko:** 74.95 g; **Tłuszcz:** 59.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.33 g; **Sód:** 1140.89 mg; **Węglowodany:** 272.7 g; **Cukier:** 13.92 g **Błonnik spożywczy:** 18.06 g;

Jadłospis na wtorek 2026-01-20

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 • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 4660.69 KJ / 1119.79 Kcal; Białko: 52.39 g; Tłuszcz: 37.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.98 g; Sód: 598.08 mg; Węglowodany: 145.78 g; Cukier: 26.6 g Błonnik spożywczy: 10.79 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 • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 6733.08 KJ / 1619.87 Kcal; Białko: 90.22 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.18 g; Sód: 803.25 mg; Węglowodany: 195.7 g; Cukier: 26.63 g Błonnik spożywczy: 14.04 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Mandarynki 65g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8184.15 KJ / 1964.56 Kcal; **Białko:** 98.4 g; **Tłuszcz:** 66.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.85 g; **Sód:** 1192.38 mg; **Węglowodany:** 247.02 g; **Cukier:** 36.66 g **Błonnik spożywczy:** 17.36 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 7805.08 KJ / 1869.63 Kcal; **Białko:** 98.58 g; **Tłuszcz:** 61.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.5 g; **Sód:** 1190.55 mg; **Węglowodany:** 235.05 g; **Cukier:** 26.84 g **Błonnik spożywczy:** 19.7 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Buraki 100g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8145.04 KJ / 1955.72 Kcal; **Białko:** 95.72 g; **Tłuszcz:** 64.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.84 g; **Sód:** 1238.49 mg; **Węglowodany:** 250.22 g; **Cukier:** 32.31 g **Błonnik spożywczy:** 16.6 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 - Mandarynki 65g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7430.29 Kj / 1789.86 Kcal; Białko: 90.24 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.32 g; Sód: 1168.02 mg; Węglowodany: 204.92 g; Cukier: 8.27 g Błonnik spożywczy: 27.09 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Ogórek zielony świeży 50g - Papryka 50g - Mandarynki 65g II śniadanie - Salatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - 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) - Serek fromage 80g 40g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Dżem z czarnej porzeczki 25g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8934.08 Kj / 2145.68 Kcal; Białko: 122.83 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.21 g; Sód: 1984.85 mg; Węglowodany: 263.62 g; Cukier: 17.24 g Błonnik spożywczy: 23.39 g;		

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

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- 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 z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7845.72 Kj / 1891.13 Kcal; **Białko:** 96.95 g; **Tłuszcz:** 53.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 1322.91 mg; **Węglowodany:** 257.51 g; **Cukier:** 22.01 g **Błonnik spożywczy:** 15 g;

Jadłospis na środa 2026-01-21

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 200g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • 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 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6048.64 Kj / 1447.35 Kcal; **Białko:** 56.02 g; **Tłuszcz:** 47.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19 g; **Sód:** 505.92 mg; **Węglowodany:** 199.83 g; **Cukier:** 32.47 g **Błonnik spożywczy:** 13.11 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 rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7259.99 Kj / 1738.23 Kcal; **Białko:** 71.51 g; **Tłuszcz:** 48.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.14 g; **Sód:** 740.39 mg; **Węglowodany:** 256.18 g; **Cukier:** 32.5 g **Błonnik spożywczy:** 17.72 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) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8907.24 KJ / 2127.46 Kcal; **Białko:** 77.38 g; **Tłuszcz:** 65.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.78 g; **Sód:** 2012.43 mg; **Węglowodany:** 305.4 g; **Cukier:** 12.1 g **Błonnik spożywczy:** 21.81 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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8373.74 KJ / 1994.53 Kcal; **Białko:** 79.42 g; **Tłuszcz:** 51.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.44 g; **Sód:** 1158.32 mg; **Węglowodany:** 310.64 g; **Cukier:** 32.88 g **Błonnik spożywczy:** 23.81 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8682.17 KJ / 2080.61 Kcal; **Białko:** 79.72 g; **Tłuszcz:** 65.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.32 g; **Sód:** 1169.15 mg; **Węglowodany:** 295.55 g; **Cukier:** 11.98 g **Błonnik spożywczy:** 19.27 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 • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Pomarańcze 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8146.14 KJ / 1959.58 Kcal; **Białko:** 70.86 g; **Tłuszcz:** 75.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.56 g; **Sód:** 1106.3 mg; **Węglowodany:** 238.67 g; **Cukier:** 4.73 g **Błonnik spożywczy:** 30.33 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) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Roszponka 10g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • 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 • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9485.81 KJ / 2261.42 Kcal; **Białko:** 99.26 g; **Tłuszcz:** 56.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.13 g; **Sód:** 1251.76 mg; **Węglowodany:** 337.16 g; **Cukier:** 33.25 g **Błonnik spożywczy:** 23.28 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8398.8 KJ / 2017.34 Kcal; **Białko:** 75.5 g; **Tłuszcz:** 53.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.02 g; **Sód:** 1189.15 mg; **Węglowodany:** 309.64 g; **Cukier:** 11.98 g **Błonnik spożywczy:** 17.67 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