

Jadłospis na poniedziałek 2025-10-13

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) • Sałata zielona 10g • 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) • 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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 5271.85 Kj / 1262.49 Kcal; Białko: 46.64 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.56 g; Sód: 515.07 mg; Węglowodany: 166.84 g; Cukier: 17.24 g Błonnik spożywczy: 11.4 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Mandarynki 65g	• Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • 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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6365.36 Kj / 1524.22 Kcal; Białko: 50.92 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.81 g; Sód: 663.3 mg; Węglowodany: 213.47 g; Cukier: 16.74 g Błonnik spożywczy: 15.39 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenney 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rżodkiewki 50g • Mandarynki 65g	• Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenney 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8720.85 KJ / 2087.16 Kcal; **Białko:** 73.23 g; **Tłuszcz:** 88.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.48 g; **Sód:** 1693.19 mg; **Węglowodany:** 255.99 g; **Cukier:** 16.98 g **Błonnik spożywczy:** 18.96 g;

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

• Śniadanie • Chleb pszenney 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rżodkiewki 50g • II śniadanie • Mandarynki 65g	• Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenney 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7963.32 KJ / 1902.22 Kcal; **Białko:** 70.17 g; **Tłuszcz:** 71.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.11 g; **Sód:** 1684.49 mg; **Węglowodany:** 252.45 g; **Cukier:** 17.16 g **Błonnik spożywczy:** 21.18 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenney 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Mandarynki 65g • 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) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenney 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9195.65 KJ / 2207.22 Kcal; **Białko:** 87.78 g; **Tłuszcz:** 90.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.11 g; **Sód:** 1071.09 mg; **Węglowodany:** 264.36 g; **Cukier:** 16.86 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 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Mandarynki 65g • 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) • 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) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8546.63 Kj / 2053.21 Kcal; **Białko:** 79.87 g; **Tłuszcz:** 96.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.99 g; **Sód:** 2590.84 mg; **Węglowodany:** 221.85 g; **Cukier:** 6.51 g **Błonnik spożywczy:** 35.61 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 • Sałata 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) • 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 topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9581.65 Kj / 2290.66 Kcal; **Białko:** 83.61 g; **Tłuszcz:** 91.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.28 g; **Sód:** 1692.79 mg; **Węglowodany:** 278.95 g; **Cukier:** 17.16 g **Błonnik spożywczy:** 33.32 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) • Sałata zielona 10g • Brzoskwinia 65g • 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) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8973.7 KJ / 2159.22 Kcal; **Białko:** 85.01 g; **Tłuszcz:** 79.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.48 g; **Sód:** 1092.55 mg; **Węglowodany:** 280.33 g; **Cukier:** 12.32 g **Błonnik spożywczy:** 16.54 g;

Jadłospis na wtorek 2025-10-14

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 • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos szpinakowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 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 • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6058.22 Kj / 1461.78 Kcal; **Białko:** 48.83 g; **Tłuszcz:** 58.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.55 g; **Sód:** 679.83 mg; **Węglowodany:** 186.26 g; **Cukier:** 37.79 g **Błonnik spożywczy:** 13.53 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 • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos szpinakowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy 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 • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7967.66 Kj / 1914.43 Kcal; **Białko:** 84.84 g; **Tłuszcz:** 67.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.93 g; **Sód:** 964.27 mg; **Węglowodany:** 245.26 g; **Cukier:** 37.96 g **Błonnik spożywczy:** 17.35 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy z kapustą 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8033.18 Kj / 1994.63 Kcal; Białko: 72.43 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.87 g; Sód: 1163.95 mg; Węglowodany: 265.19 g; Cukier: 27.94 g Błonnik spożywczy: 20.72 g;		

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

• Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy z kapustą 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7714.29 Kj / 1914.05 Kcal; Białko: 71.01 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.48 g; Sód: 1155.47 mg; Węglowodany: 258.45 g; Cukier: 28.12 g Błonnik spożywczy: 22.22 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta ryбно-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8196.04 Kj / 1960.73 Kcal; Białko: 84.1 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.72 g; Sód: 1448.68 mg; Węglowodany: 286.74 g; Cukier: 32.21 g Błonnik spożywczy: 20.09 g;		

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Il śniadanie • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos szpinakowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posilek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8616.47 Kj / 2073.83 Kcal; Białko: 70.56 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.31 g; Sód: 1290.49 mg; Węglowodany: 250.07 g; Cukier: 17.96 g Błonnik spożywczy: 30.71 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 • Il śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	• Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos szpinakowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • 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 • Posilek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 10284.81 Kj / 2470.69 Kcal; Białko: 106.55 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.27 g; Sód: 1862.9 mg; Węglowodany: 306.63 g; Cukier: 32.93 g Błonnik spożywczy: 27.42 g;		

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g • Kisiel owocowy 200g	• Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos szpinakowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Posilek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8967.43 Kj / 2155.5 Kcal; Białko: 90.79 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.4 g; Sód: 1552.72 mg; Węglowodany: 315.56 g; Cukier: 31.95 g Błonnik spożywczy: 19.58 g;		

Jadłospis na środa 2025-10-15

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 • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Il 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 • Sałata zielona 5g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5489.11 Kj / 1309.21 Kcal; **Białko:** 50.36 g; **Tłuszcz:** 36.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.57 g; **Sód:** 478.68 mg; **Węglowodany:** 198.51 g; **Cukier:** 35.35 g **Błonnik spożywczy:** 11.13 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 90g • Roszponka 5g • Il 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 mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6741.93 Kj / 1608.72 Kcal; **Białko:** 65.14 g; **Tłuszcz:** 40.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 639.86 mg; **Węglowodany:** 248.78 g; **Cukier:** 35.87 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) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • 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 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Połędwica sopocka wieprzowa 40g (6) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8201.26 Kj / 1955.29 Kcal; **Białko:** 78.79 g; **Tłuszcz:** 47.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.27 g; **Sód:** 1052.62 mg; **Węglowodany:** 309.93 g; **Cukier:** 35.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.94 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 50g • Roszponka 5g • Rzodkiewki 50g • 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 • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7798.41 Kj / 1855.09 Kcal; **Białko:** 71.81 g; **Tłuszcz:** 41.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.63 g; **Sód:** 1044.07 mg; **Węglowodany:** 306.52 g; **Cukier:** 35.48 g **Błonnik spożywczy:** 21.21 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 • Roszponka 5g • Banany 150g • 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 • Połędwica sopocka wieprzowa 40g (6) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8611.57 Kj / 2060.08 Kcal; **Białko:** 79.08 g; **Tłuszcz:** 57.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.88 g; **Sód:** 1056.3 mg; **Węglowodany:** 311.47 g; **Cukier:** 35.18 g **Błonnik spożywczy:** 17.23 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędliny Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzekiarki 50g • II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (6) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8149.01 KJ / 1987.32 Kcal; **Białko:** 97.37 g; **Tłuszcz:** 63.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.15 g; **Sód:** 1278.61 mg; **Węglowodany:** 241.04 g; **Cukier:** 6.99 g **Błonnik spożywczy:** 29.72 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 z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędliny Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzekiarki 50g • II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Banany 150g	• Obiad • 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	• 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 (6) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8718.19 KJ / 2075.12 Kcal; **Białko:** 96.29 g; **Tłuszcz:** 41.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.2 g; **Sód:** 1053.87 mg; **Węglowodany:** 331.33 g; **Cukier:** 35.81 g **Błonnik spożywczy:** 23.03 g;

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędliny Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Banany 150g • 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 • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8510.55 KJ / 2040.92 Kcal; **Białko:** 80.91 g; **Tłuszcz:** 47.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.97 g; **Sód:** 1076.3 mg; **Węglowodany:** 326.24 g; **Cukier:** 35.18 g **Błonnik spożywczy:** 15.63 g;

Jadłospis na czwartek 2025-10-16

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) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g • 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) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5758.46 Kj / 1384.65 Kcal; **Białko:** 58.4 g; **Tłuszcz:** 50.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.59 g; **Sód:** 645.35 mg; **Węglowodany:** 180.75 g; **Cukier:** 48.34 g **Błonnik spożywczy:** 14.87 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) • Sałata zielona 10g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	• Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • 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) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7128.82 Kj / 1712.9 Kcal; **Białko:** 82.58 g; **Tłuszcz:** 56.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.88 g; **Sód:** 851.23 mg; **Węglowodany:** 225.3 g; **Cukier:** 48.5 g **Błonnik spożywczy:** 17.82 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) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g • Jabłko 150g	• Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Bigos z kapusty mieszanej z mięsem 200g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mięso ryżowo-owocowe ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8200.78 Kj / 1969.21 Kcal; Białko: 71.39 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.47 g; Sód: 1346.03 mg; Węglowodany: 257.71 g; Cukier: 42.94 g Błonnik spożywczy: 20.82 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 50g • Pomidor 50g • Rukola 5g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	• Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • 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) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mięso ryżowo-owocowe ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8722.23 Kj / 2088.8 Kcal; Białko: 105.14 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.24 g; Sód: 1246.23 mg; Węglowodany: 268.38 g; Cukier: 48.71 g Błonnik spożywczy: 24.21 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mięso ryżowo-owocowe ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8526.44 Kj / 2042.76 Kcal; Białko: 101.94 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.26 g; Sód: 1210.31 mg; Węglowodany: 260.44 g; Cukier: 46.41 g Błonnik spożywczy: 19.64 g;		

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g • 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) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8563.4 Kj / 2063.48 Kcal; **Białko:** 104.88 g; **Tłuszcz:** 81.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.71 g; **Sód:** 2348.3 mg; **Węglowodany:** 218.4 g; **Cukier:** 3.22 g **Błonnik spożywczy:** 31.87 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) (1) (7) • 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 • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10057.6 Kj / 2406.43 Kcal; **Białko:** 116.5 g; **Tłuszcz:** 73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.51 g; **Sód:** 2328.47 mg; **Węglowodany:** 325.03 g; **Cukier:** 61.29 g **Błonnik spożywczy:** 26.66 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • 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 • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8651.88 Kj / 2085.95 Kcal; **Białko:** 103.24 g; **Tłuszcz:** 66.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.93 g; **Sód:** 1256.72 mg; **Węglowodany:** 267.19 g; **Cukier:** 26.41 g **Błonnik spożywczy:** 19.94 g;

Jadłospis na piątek 2025-10-17

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) • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Il śniadanie • Brzoskwinia 75g	• 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 • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7122.17 Kj / 1713.63 Kcal; **Białko:** 63.35 g; **Tłuszcz:** 65.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.46 g; **Sód:** 849.84 mg; **Węglowodany:** 211.77 g; **Cukier:** 35.05 g **Błonnik spożywczy:** 24.38 g;

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

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 90g • Roszponka 5g • Il śniadanie • Brzoskwinia 75g	• 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 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7724.87 Kj / 1857.68 Kcal; **Białko:** 72.2 g; **Tłuszcz:** 67.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.03 g; **Sód:** 990.76 mg; **Węglowodany:** 236.88 g; **Cukier:** 35.29 g **Błonnik spożywczy:** 24.74 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik z pieca wieprzowy 50g • Roszponka 5g • Papryka 50g • Pomidor 90g • Brzoskwinia 75g	• 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 • Pasta z ciecierzycy 100g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8938.61 KJ / 2153.25 Kcal; Białko: 81.49 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.76 g; Sód: 1213.66 mg; Węglowodany: 278.89 g; Cukier: 24.39 g Błonnik spożywczy: 26.37 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) • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Pasztecik drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 90g • Roszponka 5g • II śniadanie • Brzoskwinia 75g	• 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9623.91 KJ / 2310.18 Kcal; Białko: 85.13 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.94 g; Sód: 1385.19 mg; Węglowodany: 300.62 g; Cukier: 35.5 g Błonnik spożywczy: 38.74 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik drobiowy 50g (1) (6) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 90g • Brzoskwinia 75g	• 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 40g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8278.88 KJ / 1992.63 Kcal; Białko: 76.36 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.87 g; Sód: 1499.86 mg; Węglowodany: 257.28 g; Cukier: 24.67 g Błonnik spożywczy: 18.39 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 • Pasztecik z pieca wieprzowy 50g • Sałata zielona 10g • Papryka 100g • Brzoskwinia 75g • 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 • Kielbaska frankfurcka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9182.05 KJ / 2215.24 Kcal; **Białko:** 74.56 g; **Tłuszcz:** 95.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.87 g; **Sód:** 1105.89 mg; **Węglowodany:** 254.04 g; **Cukier:** 13.68 g **Błonnik spożywczy:** 50.12 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) • Pasztecik z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Papryka 50g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Brzoskwinia 75g • 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 frankfurcka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11030.7 KJ / 2648.65 Kcal; **Białko:** 99.06 g; **Tłuszcz:** 96.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.01 g; **Sód:** 927.1 mg; **Węglowodany:** 339.68 g; **Cukier:** 36.84 g **Błonnik spożywczy:** 45.53 g;

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik drobiowy 50g (1) (6) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 90g • Brzoskwinia 75g	• 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8245.31 KJ / 1987.76 Kcal; **Białko:** 75.88 g; **Tłuszcz:** 64.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.95 g; **Sód:** 1450.63 mg; **Węglowodany:** 275.97 g; **Cukier:** 23.21 g **Błonnik spożywczy:** 16.41 g;

Jadłospis na sobota 2025-10-18

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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Il 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 • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5811.16 Kj / 1389.46 Kcal; **Białko:** 57.91 g; **Tłuszcz:** 50.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.86 g; **Sód:** 582.84 mg; **Węglowodany:** 179.89 g; **Cukier:** 35.87 g **Błonnik spożywczy:** 13.72 g;

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

• Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Il 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 zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6161.62 Kj / 1477.17 Kcal; **Białko:** 50.33 g; **Tłuszcz:** 50.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.44 g; **Sód:** 1036.39 mg; **Węglowodany:** 212.64 g; **Cukier:** 38.32 g **Błonnik spożywczy:** 20.87 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • Banany 150g	• 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) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8791.35 Kj / 2102.48 Kcal; Białko: 93.59 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.38 g; Sód: 3023.85 mg; Węglowodany: 277.74 g; Cukier: 38.37 g Błonnik spożywczy: 26.63 g;		

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

• Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • 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) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8128.32 Kj / 1942.97 Kcal; Białko: 82.39 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.61 g; Sód: 1452.02 mg; Węglowodany: 258.27 g; Cukier: 38.55 g Błonnik spożywczy: 27.91 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8774.8 Kj / 2108.33 Kcal; Białko: 86.06 g; Tłuszcz: 77.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.95 g; Sód: 2535.64 mg; Węglowodany: 273.52 g; Cukier: 38.25 g Błonnik spożywczy: 25.57 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • 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) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek fromage z papryką 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8418.28 KJ / 2027.88 Kcal; **Białko:** 89.68 g; **Tłuszcz:** 85.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.56 g; **Sód:** 2107.49 mg; **Węglowodany:** 214.94 g; **Cukier:** 7.05 g **Błonnik spożywczy:** 42.7 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • 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 • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10032.13 KJ / 2403.05 Kcal; **Białko:** 101.05 g; **Tłuszcz:** 85.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.15 g; **Sód:** 2093.4 mg; **Węglowodany:** 302.68 g; **Cukier:** 38.25 g **Błonnik spożywczy:** 41.11 g;

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

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- 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
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8211.26 Kj / 1979.47 Kcal; **Białko:** 84.81 g; **Tłuszcz:** 66.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.54 g; **Sód:** 2554.7 mg; **Węglowodany:** 265.81 g; **Cukier:** 17.64 g **Błonnik spożywczy:** 22.37 g;

Jadłospis na niedziela 2025-10-19

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) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g • II śniadanie • Śliwki 75g	• 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 • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5557.6 Kj / 1332.19 Kcal; **Białko:** 75.06 g; **Tłuszcz:** 53.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.52 g; **Sód:** 910.09 mg; **Węglowodany:** 140.04 g; **Cukier:** 11.47 g **Błonnik spożywczy:** 11.94 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 • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Śliwki 75g	• 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 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7883.64 Kj / 1898.33 Kcal; **Białko:** 98.01 g; **Tłuszcz:** 76.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.38 g; **Sód:** 935.45 mg; **Węglowodany:** 207.3 g; **Cukier:** 33.36 g **Błonnik spożywczy:** 15.99 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 • Papryka 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g • Śliwki 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 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9346.02 Kj / 2244.57 Kcal; **Białko:** 96.5 g; **Tłuszcz:** 85.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.4 g; **Sód:** 1570.77 mg; **Węglowodany:** 277.19 g; **Cukier:** 33.53 g **Błonnik spożywczy:** 21.34 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 • Papryka 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g • Il śniadanie • Śliwki 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 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9103.94 Kj / 2183.09 Kcal; **Białko:** 96.61 g; **Tłuszcz:** 80.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.04 g; **Sód:** 2187.34 mg; **Węglowodany:** 273.45 g; **Cukier:** 33.71 g **Błonnik spożywczy:** 23.58 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

• Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Buraki 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8859.51 Kj / 2121.76 Kcal; **Białko:** 107.12 g; **Tłuszcz:** 70.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.16 g; **Sód:** 1176.3 mg; **Węglowodany:** 271.05 g; **Cukier:** 45.98 g **Błonnik spożywczy:** 20.86 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Rukola 5g • Papryka 50g • Pomidor 50g • Śliwki 75g • 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) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9063.67 KJ / 2183.61 Kcal; **Białko:** 114.35 g; **Tłuszcz:** 92.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.62 g; **Sód:** 1457.05 mg; **Węglowodany:** 223.87 g; **Cukier:** 2.95 g **Błonnik spożywczy:** 27.63 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 • Śliwki 75g • 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 (6) (10) (11) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11200.28 KJ / 2690.47 Kcal; **Białko:** 135.47 g; **Tłuszcz:** 118.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.72 g; **Sód:** 1512.15 mg; **Węglowodany:** 272.11 g; **Cukier:** 38.9 g **Błonnik spożywczy:** 29.04 g;

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

• Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Buraki 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8685.31 KJ / 2084.56 Kcal; **Białko:** 106.82 g; **Tłuszcz:** 59.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.86 g; **Sód:** 1196.3 mg; **Węglowodany:** 285.55 g; **Cukier:** 45.98 g **Błonnik spożywczy:** 19.26 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