

Jadłospis na poniedziałek 2025-10-27

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7091.2 Kj / 1700.55 Kcal; **Białko:** 70.35 g; **Tłuszcz:** 60.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.27 g; **Sód:** 878.03 mg; **Węglowodany:** 220.91 g; **Cukier:** 25.15 g **Błonnik spożywczy:** 17.65 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na wtorek 2025-10-28

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Salata zielona 10g - 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 - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 4945.09 Kj / 1187.69 Kcal; Białko: 53.55 g; Tłuszcz: 37.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.99 g; Sód: 598.78 mg; Węglowodany: 161.29 g; Cukier: 36.59 g Błonnik spożywczy: 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) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Salata zielona 10g - 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 - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7017.48 Kj / 1687.77 Kcal; Białko: 91.38 g; Tłuszcz: 53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.19 g; Sód: 803.95 mg; Węglowodany: 211.22 g; Cukier: 36.62 g Błonnik spożywczy: 14.25 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • 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 bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 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 • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8268.23 Kj / 1984.4 Kcal; Białko: 99.31 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.91 g; Sód: 1197.91 mg; Węglowodany: 251.08 g; Cukier: 36.66 g Błonnik spożywczy: 18.5 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 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 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 • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8084.38 Kj / 1936.33 Kcal; Białko: 99.63 g; Tłuszcz: 61.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.5 g; Sód: 1190.95 mg; Węglowodany: 250.34 g; Cukier: 36.83 g Błonnik spożywczy: 19.81 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Buraki 100g • Banany 150g	• 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) • Miks tłuszczowy 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: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8813.68 Kj / 2114.08 Kcal; **Białko:** 97.72 g; **Tłuszcz:** 64.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.96 g; **Sód:** 1239.83 mg; **Węglowodany:** 287.73 g; **Cukier:** 62.9 g **Błonnik spożywczy:** 18.32 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	• 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	• 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 • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7919.89 Kj / 1906.69 Kcal; **Białko:** 95.67 g; **Tłuszcz:** 68.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.76 g; **Sód:** 1444.38 mg; **Węglowodany:** 225.6 g; **Cukier:** 18.26 g **Błonnik spożywczy:** 28.22 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 • Sałatka 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 • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9208.28 Kj / 2211.18 Kcal; **Białko:** 123.78 g; **Tłuszcz:** 65.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.21 g; **Sód:** 1984.95 mg; **Węglowodany:** 278.7 g; **Cukier:** 27.23 g **Błonnik spożywczy:** 23.39 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Buraki 100g • Banany 150g	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) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8918.06 Kj / 2146.42 Kcal; **Białko:** 103.31 g; **Tłuszcz:** 57.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.95 g; **Sód:** 1323.74 mg; **Węglowodany:** 305.03 g; **Cukier:** 62.9 g **Błonnik spożywczy:** 16.8 g;

Jadłospis na środa 2025-10-29

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 • Roszponka 10g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 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) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5566.75 Kj / 1331.51 Kcal; **Białko:** 55.32 g; **Tłuszcz:** 40.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.3 g; **Sód:** 475.2 mg; **Węglowodany:** 190.92 g; **Cukier:** 32.18 g **Błonnik spożywczy:** 12.75 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 90g • Roszponka 10g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6283.9 Kj / 1503.98 Kcal; **Białko:** 65.22 g; **Tłuszcz:** 39.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.57 g; **Sód:** 686.66 mg; **Węglowodany:** 228.04 g; **Cukier:** 32.21 g **Błonnik spożywczy:** 15.58 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) • Roszponka 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Gołąbki z mięsem wieprzowym bez cebuli 250g (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8253.94 KJ / 1975.33 Kcal; **Białko:** 74.1 g; **Tłuszcz:** 69.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.26 g; **Sód:** 2004.18 mg; **Węglowodany:** 268.55 g; **Cukier:** 12.41 g **Błonnik spożywczy:** 22.69 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Rzodkiewki 90g • Roszponka 10g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 300g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 150g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8440.81 KJ / 2010 Kcal; **Białko:** 89.66 g; **Tłuszcz:** 45.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.14 g; **Sód:** 1121.52 mg; **Węglowodany:** 326.53 g; **Cukier:** 32.58 g **Błonnik spożywczy:** 23.93 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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Roszponka 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 300g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka 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: 8754.28 KJ / 2096.96 Kcal; **Białko:** 90.9 g; **Tłuszcz:** 60.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.17 g; **Sód:** 2070.03 mg; **Węglowodany:** 309.54 g; **Cukier:** 11.68 g **Błonnik spożywczy:** 19.53 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Roszponka 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Pomarańcze 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Gołąbki z mięsem wieprzowym bez cebuli 250g (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • 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 • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7801.73 KJ / 1872.64 Kcal; **Białko:** 74.64 g; **Tłuszcz:** 65.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.92 g; **Sód:** 1966.67 mg; **Węglowodany:** 237.61 g; **Cukier:** 3.34 g **Błonnik spożywczy:** 34.01 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) • Gołąbki z mięsem wieprzowym bez cebuli 250g (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka 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: 9097.96 Kj / 2172.14 Kcal; Białko: 98.75 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.73 g; Sód: 2179.83 mg; Węglowodany: 304.77 g; Cukier: 33.86 g Błonnik spożywczy: 26.65 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Roszponka 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 300g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8695.65 Kj / 2087.41 Kcal; Białko: 92.24 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.92 g; Sód: 2096.94 mg; Węglowodany: 329.31 g; Cukier: 11.68 g Błonnik spożywczy: 18.97 g;		

Jadłospis na czwartek 2025-10-30

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 II śniadanie • Jabłka 180g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 40g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5231.35 Kj / 1254.02 Kcal; **Białko:** 48.37 g; **Tłuszcz:** 40.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.43 g; **Sód:** 599.37 mg; **Węglowodany:** 176.79 g; **Cukier:** 34.9 g **Błonnik spożywczy:** 13.03 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 • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7007.06 Kj / 1687.92 Kcal; **Białko:** 68.65 g; **Tłuszcz:** 55.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.31 g; **Sód:** 915.94 mg; **Węglowodany:** 230.09 g; **Cukier:** 36.4 g **Błonnik spożywczy:** 17.14 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Jabłka 180g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 40g • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) 100g (4) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9769.09 Kj / 2448.89 Kcal; **Białko:** 104.89 g; **Tłuszcz:** 99.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.71 g; **Sód:** 2007.86 mg; **Węglowodany:** 284.02 g; **Cukier:** 34.86 g **Błonnik spożywczy:** 20.93 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) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Jabłka 180g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • 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) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8055.14 Kj / 2031.96 Kcal; **Białko:** 78.53 g; **Tłuszcz:** 72.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.93 g; **Sód:** 1264.09 mg; **Węglowodany:** 270.94 g; **Cukier:** 35.04 g **Błonnik spożywczy:** 23.22 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir 150g (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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (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 • Wędlina Kurczak Gotowany 40g • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) 100g (4) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8982.11 KJ / 2153.13 Kcal; **Białko:** 101.89 g; **Tłuszcz:** 65.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.25 g; **Sód:** 1467.27 mg; **Węglowodany:** 292.09 g; **Cukier:** 29.29 g **Błonnik spożywczy:** 22.38 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • 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) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) 100g (4) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9035.02 KJ / 2178.6 Kcal; **Białko:** 98.52 g; **Tłuszcz:** 82.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.3 g; **Sód:** 2004.34 mg; **Węglowodany:** 258.08 g; **Cukier:** 12.65 g **Błonnik spożywczy:** 28.45 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) - Kefir 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 50g - Pomidor 50g - Rukola 10g - Jabłka 180g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) - Płatki owsiane 10g (1) - Słonecznik łuskany 10g - Jabłka prażone 50g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina Kurczak Gotowany 40g - Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) 100g (4) (7) - Ogórek kiszony krojony 90g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
Wartości odżywcze		
Energia: 9737.49 KJ / 2435.09 Kcal; Białko: 110.73 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.02 g; Sód: 2008.26 mg; Węglowodany: 321.17 g; Cukier: 35.4 g Błonnik spożywczy: 24.58 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kefir 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 100g - Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (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 - Wędlina Kurczak Gotowany 40g - Pasta twarogowa z rybą gotowaną (miruna) 100g (4) (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9305.55 KJ / 2242.31 Kcal; Białko: 104.19 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.12 g; Sód: 1513.68 mg; Węglowodany: 308.84 g; Cukier: 29.29 g Błonnik spożywczy: 20.97 g;		

Jadłospis na piątek 2025-10-31

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 II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7549.11 Kj / 1815.43 Kcal; **Białko:** 81.24 g; **Tłuszcz:** 79.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.65 g; **Sód:** 846.8 mg; **Węglowodany:** 188.47 g; **Cukier:** 25.3 g **Błonnik spożywczy:** 26.4 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) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Roszponka 5g • Papryka 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7382.09 Kj / 1775.27 Kcal; **Białko:** 85.57 g; **Tłuszcz:** 73.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.43 g; **Sód:** 984.18 mg; **Węglowodany:** 195.96 g; **Cukier:** 25.63 g **Błonnik spożywczy:** 14.28 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Roszponka 10g • Buraki 100g	Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10441.59 Kj / 2510.42 Kcal; **Białko:** 104.43 g; **Tłuszcz:** 117.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.64 g; **Sód:** 1355.81 mg; **Węglowodany:** 259.42 g; **Cukier:** 15.01 g
Błonnik spożywczy: 37.85 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) • Paszтет z pieca wieprzowy 60g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Roszponka 10g • Papryka 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 80g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9690.48 Kj / 2320.71 Kcal; **Białko:** 103.94 g; **Tłuszcz:** 92.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.3 g; **Sód:** 1092.89 mg; **Węglowodany:** 270.08 g; **Cukier:** 25 g **Błonnik spożywczy:** 39.25 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Roszponka 10g • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8355.68 KJ / 1996.36 Kcal; **Białko:** 88.04 g; **Tłuszcz:** 65.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.76 g; **Sód:** 1444.46 mg; **Węglowodany:** 264.97 g; **Cukier:** 33.13 g **Błonnik spożywczy:** 14.97 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Roszponka 10g • Papryka 100g II śniadanie • Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszzonej 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 frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9311.06 KJ / 2243.44 Kcal; **Białko:** 94.84 g; **Tłuszcz:** 99.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.73 g; **Sód:** 1281.56 mg; **Węglowodany:** 232.66 g; **Cukier:** 6.58 g **Błonnik spożywczy:** 50.49 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 mozzarella 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Roszponka 10g • Papryka 50g • Buraki 100g II śniadanie • Sałatka owocowa 100g	Obiad • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszzonej 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 • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10312.42 Kj / 2474 Kcal; Białko: 115.31 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.36 g; Sód: 1402.46 mg; Węglowodany: 287.01 g; Cukier: 28.77 g Błonnik spożywczy: 42.97 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) • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Roszponka 10g • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8090.26 Kj / 1936.16 Kcal; Białko: 94.54 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.25 g; Sód: 1508.46 mg; Węglowodany: 283.87 g; Cukier: 32.23 g Błonnik spożywczy: 13.37 g;		

Jadłospis na sobota 2025-11-01

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g II śniadanie • Chrupki kukurydziane 30g	Obiad • Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5132.3 Kj / 1230.57 Kcal; **Białko:** 47.73 g; **Tłuszcz:** 46.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.35 g; **Sód:** 944.22 mg; **Węglowodany:** 159.44 g; **Cukier:** 11.56 g **Błonnik spożywczy:** 13.94 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7667.07 Kj / 1843.52 Kcal; **Białko:** 87.44 g; **Tłuszcz:** 71.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.24 g; **Sód:** 1054.19 mg; **Węglowodany:** 215.9 g; **Cukier:** 34.61 g **Błonnik spożywczy:** 18.28 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 9186.76 Kj / 2233.16 Kcal; Białko: 103.96 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.47 g; Sód: 2631.1 mg; Węglowodany: 250.91 g; Cukier: 36.06 g Błonnik spożywczy: 22.16 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8472.9 Kj / 2026.87 Kcal; Białko: 93.86 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.75 g; Sód: 1644.3 mg; Węglowodany: 254.73 g; Cukier: 36.2 g Błonnik spożywczy: 24.93 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9331.72 KJ / 2276.48 Kcal; **Białko:** 99.54 g; **Tłuszcz:** 90.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.02 g; **Sód:** 1588.97 mg; **Węglowodany:** 259.11 g; **Cukier:** 34.52 g **Błonnik spożywczy:** 20.44 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 180g II śniadanie • Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8547.04 KJ / 2088.4 Kcal; **Białko:** 105.54 g; **Tłuszcz:** 83.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.3 g; **Sód:** 2307.27 mg; **Węglowodany:** 214.8 g; **Cukier:** 24.28 g **Błonnik spożywczy:** 31.46 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g II śniadanie • Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9979.93 KJ / 2424.65 Kcal; **Białko:** 107.58 g; **Tłuszcz:** 91.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.96 g; **Sód:** 2636.49 mg; **Węglowodany:** 283.9 g; **Cukier:** 36.6 g **Błonnik spożywczy:** 28.25 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Roszponka 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9157.52 KJ / 2239.28 Kcal; **Białko:** 99.24 g; **Tłuszcz:** 79.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.72 g; **Sód:** 1608.97 mg; **Węglowodany:** 273.61 g; **Cukier:** 34.52 g **Błonnik spożywczy:** 18.84 g;

Jadłospis na niedziela 2025-11-02

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Pomidor 50g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa 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) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 5557.49 Kj / 1330.18 Kcal; Białko: 73.25 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.19 g; Sód: 560.62 mg; Węglowodany: 160.13 g; Cukier: 37.83 g Błonnik spożywczy: 11.97 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7803.3 Kj / 1881.58 Kcal; Białko: 81 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.01 g; Sód: 831.16 mg; Węglowodany: 227.39 g; Cukier: 39.86 g Błonnik spożywczy: 17.19 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Kiwi 65g	Obiad • Zupa 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) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta z ciecierzycy 100g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9738.9 Kj / 2347.38 Kcal; **Białko:** 102.7 g; **Tłuszcz:** 92.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.12 g; **Sód:** 1286.47 mg; **Węglowodany:** 280.85 g; **Cukier:** 20.14 g **Błonnik spożywczy:** 27.28 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa 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) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8844.1 Kj / 2120.57 Kcal; **Białko:** 91.93 g; **Tłuszcz:** 75.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.68 g; **Sód:** 1212.45 mg; **Węglowodany:** 273.71 g; **Cukier:** 40.19 g **Błonnik spożywczy:** 23.13 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Kiwi 65g	Obiad • Zupa 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) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8759.27 KJ / 2098.35 Kcal; **Białko:** 107.04 g; **Tłuszcz:** 74.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.15 g; **Sód:** 1136.59 mg; **Węglowodany:** 254.62 g; **Cukier:** 37.9 g **Błonnik spożywczy:** 17.45 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8239.66 KJ / 1991.68 Kcal; **Białko:** 97.77 g; **Tłuszcz:** 85.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.6 g; **Sód:** 1167.27 mg; **Węglowodany:** 201.34 g; **Cukier:** 11.07 g **Błonnik spożywczy:** 29.39 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rukola 10g • Papryka 50g • Kiwi 65g II śniadanie • Orzechy z żurawiną mix 35g 35g (8)	Obiad • Zupa 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) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9177.83 KJ / 2206.97 Kcal; Białko: 110.16 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.73 g; Sód: 1222.47 mg; Węglowodany: 255.5 g; Cukier: 42.83 g Błonnik spożywczy: 24.11 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8675.25 KJ / 2082.75 Kcal; Białko: 106.68 g; Tłuszcz: 64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.83 g; Sód: 1156.57 mg; Węglowodany: 274.69 g; Cukier: 42.33 g Błonnik spożywczy: 16.88 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