

Jadłospis na środa 2026-02-11

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 50g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5526.33 Kj / 1323.4 Kcal; **Białko:** 53.4 g; **Tłuszcz:** 44.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.66 g; **Sód:** 925.08 mg; **Węglowodany:** 181.41 g; **Cukier:** 36.66 g **Błonnik spożywczy:** 16.4 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7161.69 Kj / 1724.07 Kcal; **Białko:** 62.97 g; **Tłuszcz:** 67.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.82 g; **Sód:** 1081.34 mg; **Węglowodany:** 218.98 g; **Cukier:** 35.78 g **Błonnik spożywczy:** 18.52 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9170.6 Kj / 2203.13 Kcal; **Białko:** 86.13 g; **Tłuszcz:** 81.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.69 g; **Sód:** 1313.71 mg; **Węglowodany:** 290.08 g; **Cukier:** 16.28 g **Błonnik spożywczy:** 29.85 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8777.51 Kj / 2100.26 Kcal; **Białko:** 82.75 g; **Tłuszcz:** 69.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.08 g; **Sód:** 1582.63 mg; **Węglowodany:** 294.72 g; **Cukier:** 36.85 g **Błonnik spożywczy:** 25.96 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7398.32 Kj / 1766.12 Kcal; **Białko:** 80.01 g; **Tłuszcz:** 56.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.39 g; **Sód:** 1250.71 mg; **Węglowodany:** 241.02 g; **Cukier:** 17.23 g **Błonnik spożywczy:** 20.14 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) - Pomidor 100g II śniadanie - Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza gryczana gotowana 200g - Surówka wielowarzywna 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser mozzarella 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8573.32 KJ / 2065.06 Kcal; Białko: 71.32 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.72 g; Sód: 1278.42 mg; Węglowodany: 277.11 g; Cukier: 22.75 g Błonnik spożywczy: 39.27 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 5g II śniadanie - Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad - Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza gryczana gotowana 200g - Surówka wielowarzywna 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ogórek zielony świeży 90g - Cytryny 10g - Pomarańcze 150g - Salatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9736.36 KJ / 2340.9 Kcal; Białko: 94.05 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.22 g; Sód: 1405.16 mg; Węglowodany: 314.63 g; Cukier: 17.14 g Błonnik spożywczy: 29.36 g;		

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

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Ser mozzarella 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Półdewica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6600.49 KJ / 1579.78 Kcal; **Białko:** 70.12 g; **Tłuszcz:** 40 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.84 g; **Sód:** 1485.9 mg; **Węglowodany:** 242.4 g; **Cukier:** 11.04 g **Błonnik spożywczy:** 18.01 g;

Jadłospis na czwartek 2026-02-12

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5274.36 Kj / 1262.73 Kcal; **Białko:** 41.18 g; **Tłuszcz:** 43.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.52 g; **Sód:** 586.09 mg; **Węglowodany:** 181.52 g; **Cukier:** 41.66 g **Błonnik spożywczy:** 12.36 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6283.52 Kj / 1503.92 Kcal; **Białko:** 54.66 g; **Tłuszcz:** 55.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.62 g; **Sód:** 709.17 mg; **Węglowodany:** 202.95 g; **Cukier:** 41.66 g **Błonnik spożywczy:** 13.62 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7869.94 Kj / 1886.67 Kcal; **Białko:** 70.92 g; **Tłuszcz:** 71.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.56 g; **Sód:** 1762.5 mg; **Węglowodany:** 244.31 g; **Cukier:** 30.87 g **Błonnik spożywczy:** 16.23 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7943.42 Kj / 1899.75 Kcal; **Białko:** 71.44 g; **Tłuszcz:** 67.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.22 g; **Sód:** 1769.29 mg; **Węglowodany:** 258.16 g; **Cukier:** 41.79 g **Błonnik spożywczy:** 18.05 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7896.07 Kj / 1891.05 Kcal; **Białko:** 71.31 g; **Tłuszcz:** 64.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.84 g; **Sód:** 1106.35 mg; **Węglowodany:** 262.11 g; **Cukier:** 40.75 g **Błonnik spożywczy:** 16.1 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie - Jabłka 150g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka z marchwi i pora 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8344.55 Kj / 2016.98 Kcal; Białko: 81.77 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.31 g; Sód: 1847.48 mg; Węglowodany: 226.39 g; Cukier: 15.97 g Błonnik spożywczy: 34.63 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Kefir 150g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 12g - Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) - Rukola 5g - Ogórek kiszony krojony 50g - Papryka 50g II śniadanie - Jabłka 150g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9183.57 Kj / 2197.9 Kcal; Białko: 89.09 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.74 g; Sód: 1471.82 mg; Węglowodany: 287.79 g; Cukier: 52.35 g Błonnik spożywczy: 21.65 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Buraki 100g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Cytryny 10g - Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8016.81 Kj / 1925.52 Kcal; Białko: 71.24 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.24 g; Sód: 1127.12 mg; Węglowodany: 277.25 g; Cukier: 40.75 g Błonnik spożywczy: 14.61 g;		

Jadłospis na piątek 2026-02-13

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 6198.46 Kj / 1490.57 Kcal; **Białko:** 61.57 g; **Tłuszcz:** 55.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.79 g; **Sód:** 837.37 mg; **Węglowodany:** 188.87 g; **Cukier:** 18.81 g **Błonnik spożywczy:** 10.93 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7796.19 Kj / 1869.56 Kcal; **Białko:** 79.43 g; **Tłuszcz:** 70.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.66 g; **Sód:** 892.6 mg; **Węglowodany:** 233.47 g; **Cukier:** 39.32 g **Błonnik spożywczy:** 15.54 g;

Dieta podstawowa (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8261.14 Kj / 2000.02 Kcal; **Białko:** 71.61 g; **Tłuszcz:** 83.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.2 g; **Sód:** 1384.11 mg; **Węglowodany:** 244.1 g; **Cukier:** 10.65 g **Błonnik spożywczy:** 24.6 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie - Chleb pszenny 70g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z ciecierzycy 100g - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	Obiad - Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) - Sos truskawkowy 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8300.08 Kj / 1994.17 Kcal; Białko: 80.74 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.81 g; Sód: 1193.5 mg; Węglowodany: 256.62 g; Cukier: 19.43 g Błonnik spożywczy: 20.46 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7484.8 Kj / 1809.83 Kcal; Białko: 68.26 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.28 g; Sód: 1388.5 mg; Węglowodany: 232.48 g; Cukier: 12.82 g Błonnik spożywczy: 19.55 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Salatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7665.09 Kj / 1862.03 Kcal; Białko: 59.11 g; Tłuszcz: 77.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.35 g; Sód: 1317.27 mg; Węglowodany: 225.27 g; Cukier: 6.57 g Błonnik spożywczy: 34.72 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Gruszki 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9896.94 Kj / 2393.08 Kcal; Białko: 99.63 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.56 g; Sód: 1396.53 mg; Węglowodany: 282.93 g; Cukier: 11.19 g Błonnik spożywczy: 31.2 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7194.02 Kj / 1745.56 Kcal; Białko: 64.13 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.2 g; Sód: 1355.21 mg; Węglowodany: 233.7 g; Cukier: 7.22 g Błonnik spożywczy: 17.49 g;		

Jadłospis na sobota 2026-02-14

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 50g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5652.53 Kj / 1356.59 Kcal; **Białko:** 58.58 g; **Tłuszcz:** 47.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.75 g; **Sód:** 687.44 mg; **Węglowodany:** 176.08 g; **Cukier:** 7.84 g **Błonnik spożywczy:** 13.29 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 90g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7550.48 Kj / 1810.23 Kcal; **Białko:** 84.69 g; **Tłuszcz:** 63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.66 g; **Sód:** 927.63 mg; **Węglowodany:** 228.93 g; **Cukier:** 7.87 g **Błonnik spożywczy:** 16.79 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększtwa tłuszczowa do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpety drobiowe gotowane 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Miększtwa tłuszczowa do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (3) (4) (9) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8153.09 KJ / 1955.73 Kcal; **Białko:** 71.56 g; **Tłuszcz:** 81.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.69 g; **Sód:** 1185.41 mg; **Węglowodany:** 238.26 g; **Cukier:** 7.85 g **Błonnik spożywczy:** 19.43 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 150g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpety drobiowe gotowane 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8411.62 KJ / 2009.53 Kcal; **Białko:** 92.91 g; **Tłuszcz:** 63.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.72 g; **Sód:** 1351.55 mg; **Węglowodany:** 270.3 g; **Cukier:** 28.87 g **Błonnik spożywczy:** 20.66 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtwa tłuszczowa do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpety drobiowe gotowane 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtwa tłuszczowa do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7772.68 KJ / 1861.11 Kcal; **Białko:** 89.49 g; **Tłuszcz:** 57.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.04 g; **Sód:** 1280.51 mg; **Węglowodany:** 250.27 g; **Cukier:** 7.78 g **Błonnik spożywczy:** 18.65 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7201.08 KJ / 1730.65 Kcal; **Białko:** 78.31 g; **Tłuszcz:** 58.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.56 g; **Sód:** 1235.96 mg; **Węglowodany:** 222.67 g; **Cukier:** 3.82 g **Błonnik spożywczy:** 29.13 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Papryka 50g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z fasoli czerwonej 80g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9621.84 KJ / 2297.02 Kcal; **Białko:** 107.98 g; **Tłuszcz:** 63.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.04 g; **Sód:** 1266.87 mg; **Węglowodany:** 334.66 g; **Cukier:** 29.59 g **Błonnik spożywczy:** 36.49 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7466.17 Kj / 1793.58 Kcal; **Białko:** 85.06 g; **Tłuszcz:** 51.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.95 g; **Sód:** 1244.98 mg; **Węglowodany:** 250.34 g; **Cukier:** 2.18 g **Błonnik spożywczy:** 16.52 g;

Jadłospis na niedziela 2026-02-15

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 5451.62 KJ / 1309.37 Kcal; **Białko:** 64.33 g; **Tłuszcz:** 52.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.39 g; **Sód:** 1393.04 mg; **Węglowodany:** 148.42 g; **Cukier:** 17.42 g **Błonnik spożywczy:** 12.8 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7345.66 KJ / 1765.11 Kcal; **Białko:** 93.45 g; **Tłuszcz:** 74.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.03 g; **Sód:** 1175.19 mg; **Węglowodany:** 180.06 g; **Cukier:** 17.44 g **Błonnik spożywczy:** 15.38 g;

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Jabłka 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7683.58 KJ / 1839.71 Kcal; Białko: 85.8 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.08 g; Sód: 2360.2 mg; Węglowodany: 224.79 g; Cukier: 17.59 g Błonnik spożywczy: 18 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (1) (6) • Pomidor 90g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 7580.49 KJ / 1810.17 Kcal; Białko: 87.62 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.24 g; Sód: 1441 mg; Węglowodany: 229.82 g; Cukier: 17.54 g Błonnik spożywczy: 18.81 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smażenia 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędliny Kurczak Gotowany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smażenia 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 6913.17 KJ / 1652.73 Kcal; Białko: 78.84 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20 g; Sód: 1879.97 mg; Węglowodany: 221.87 g; Cukier: 6.5 g Błonnik spożywczy: 16.07 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smażenia 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smażenia 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 6660.49 KJ / 1600.4 Kcal; Białko: 68.67 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.07 g; Sód: 1802.76 mg; Węglowodany: 197.03 g; Cukier: 13.5 g Błonnik spożywczy: 27.85 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g II śniadanie • Kiwi 75g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 9270.15 Kj / 2216.96 Kcal; Białko: 102.03 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.61 g; Sód: 2742.77 mg; Węglowodany: 276.39 g; Cukier: 14.7 g Błonnik spożywczy: 35.48 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6686.24 Kj / 1599.13 Kcal; Białko: 75.17 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.05 g; Sód: 1778.35 mg; Węglowodany: 233.92 g; Cukier: 15.51 g Błonnik spożywczy: 15.7 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-02-16

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Pomidor 50g II śniadanie - Kefir 150g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9) - Ryż biały gotowany 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Pomidor 50g - Cytryny 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5402.24 Kj / 1297.66 Kcal; **Białko:** 53.87 g; **Tłuszcz:** 50.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.25 g; **Sód:** 733.05 mg; **Węglowodany:** 157.86 g; **Cukier:** 9.18 g **Błonnik spożywczy:** 13.25 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 6367.3 Kj / 1529.15 Kcal; **Białko:** 68.91 g; **Tłuszcz:** 60.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.22 g; **Sód:** 875.19 mg; **Węglowodany:** 179.84 g; **Cukier:** 9.21 g **Błonnik spożywczy:** 15.25 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 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) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 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 • Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7825 KJ / 1873.26 Kcal; **Białko:** 74.88 g; **Tłuszcz:** 65.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.34 g; **Sód:** 1793.68 mg; **Węglowodany:** 253.6 g; **Cukier:** 11.04 g **Błonnik spożywczy:** 21.54 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7996.65 KJ / 1910.11 Kcal; **Białko:** 84.1 g; **Tłuszcz:** 63.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.76 g; **Sód:** 1841.98 mg; **Węglowodany:** 257.15 g; **Cukier:** 11.22 g **Błonnik spożywczy:** 23.76 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7644.63 KJ / 1826.77 Kcal; **Białko:** 74.96 g; **Tłuszcz:** 60.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.96 g; **Sód:** 1119.77 mg; **Węglowodany:** 252.41 g; **Cukier:** 8.92 g **Błonnik spożywczy:** 19.44 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • 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 z olejem rzepakowym 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 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7640.4 Kj / 1835.41 Kcal; Białko: 71.83 g; Tłuszcz: 67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.91 g; Sód: 1814.08 mg; Węglowodany: 234.1 g; Cukier: 6.9 g Błonnik spożywczy: 36.19 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
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 II śniadanie • 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 z olejem rzepakowym 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 • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 9163.7 Kj / 2189.12 Kcal; Białko: 87.26 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.52 g; Sód: 1514.5 mg; Węglowodany: 289.54 g; Cukier: 22.83 g Błonnik spożywczy: 30.21 g;		

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7483.27 Kj / 1792.64 Kcal; **Białko:** 74.84 g; **Tłuszcz:** 49.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.66 g; **Sód:** 1140.54 mg; **Węglowodany:** 267.49 g; **Cukier:** 8.92 g **Błonnik spożywczy:** 17.96 g;

Jadłospis na wtorek 2026-02-17

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 50g - Cytryny 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 4575.84 Kj / 1099.54 Kcal; **Białko:** 52.39 g; **Tłuszcz:** 37.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.98 g; **Sód:** 598.03 mg; **Węglowodany:** 140.79 g; **Cukier:** 21.61 g **Błonnik spożywczy:** 10.79 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 90g - Cytryny 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6648.23 Kj / 1599.62 Kcal; **Białko:** 90.22 g; **Tłuszcz:** 52.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.18 g; **Sód:** 803.2 mg; **Węglowodany:** 190.71 g; **Cukier:** 21.64 g **Błonnik spożywczy:** 14.04 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Mandarynki 65g	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) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8099.3 KJ / 1944.31 Kcal; **Białko:** 98.4 g; **Tłuszcz:** 66.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.85 g; **Sód:** 1192.33 mg; **Węglowodany:** 242.03 g; **Cukier:** 31.67 g **Błonnik spożywczy:** 17.36 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

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 • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7720.23 KJ / 1849.38 Kcal; **Białko:** 98.58 g; **Tłuszcz:** 61.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.5 g; **Sód:** 1190.5 mg; **Węglowodany:** 230.06 g; **Cukier:** 21.85 g **Błonnik spożywczy:** 19.7 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8056.6 KJ / 1934.69 Kcal; **Białko:** 96.19 g; **Tłuszcz:** 64.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.88 g; **Sód:** 1207.12 mg; **Węglowodany:** 243.96 g; **Cukier:** 27.31 g **Błonnik spożywczy:** 16.11 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Mandarynki 65g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7430.29 Kj / 1789.86 Kcal; Białko: 90.24 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.32 g; Sód: 1168.02 mg; Węglowodany: 204.92 g; Cukier: 8.27 g Błonnik spożywczy: 27.09 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Ogórek zielony świeży 50g - Papryka 50g - Mandarynki 65g II śniadanie - Salatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Dżem z czarnej porzeczki 25g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8849.23 Kj / 2125.43 Kcal; Białko: 122.83 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.21 g; Sód: 1984.8 mg; Węglowodany: 258.63 g; Cukier: 12.24 g Błonnik spożywczy: 23.39 g;		

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

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7760.87 KJ / 1870.88 Kcal; **Białko:** 96.95 g; **Tłuszcz:** 53.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 1322.86 mg; **Węglowodany:** 252.52 g; **Cukier:** 17.01 g **Błonnik spożywczy:** 15 g;

Jadłospis na środa 2026-02-18

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 200g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6076.82 Kj / 1453.8 Kcal; **Białko:** 56.82 g; **Tłuszcz:** 47.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.04 g; **Sód:** 564.61 mg; **Węglowodany:** 201.78 g; **Cukier:** 31.57 g **Błonnik spożywczy:** 15.96 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7288.17 Kj / 1744.68 Kcal; **Białko:** 72.31 g; **Tłuszcz:** 48.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.17 g; **Sód:** 799.08 mg; **Węglowodany:** 258.13 g; **Cukier:** 31.6 g **Błonnik spożywczy:** 20.57 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Surówka z marchwi i pora 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 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9186.7 KJ / 2197.16 Kcal; **Białko:** 78.65 g; **Tłuszcz:** 70.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.16 g; **Sód:** 2086.26 mg; **Węglowodany:** 311.13 g; **Cukier:** 9.1 g **Błonnik spożywczy:** 25.48 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8401.92 KJ / 2000.98 Kcal; **Białko:** 80.22 g; **Tłuszcz:** 51.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.47 g; **Sód:** 1217.01 mg; **Węglowodany:** 312.59 g; **Cukier:** 31.98 g **Błonnik spożywczy:** 26.66 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8340.35 KJ / 1992.06 Kcal; **Białko:** 80.52 g; **Tłuszcz:** 55.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.69 g; **Sód:** 1227.84 mg; **Węglowodany:** 297.5 g; **Cukier:** 11.07 g **Błonnik spożywczy:** 22.12 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Pomarańcze 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8146.14 KJ / 1959.58 Kcal; **Białko:** 70.86 g; **Tłuszcz:** 75.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.56 g; **Sód:** 1106.3 mg; **Węglowodany:** 238.67 g; **Cukier:** 4.73 g **Błonnik spożywczy:** 30.33 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

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 • Pomarańcze 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9589.78 KJ / 2290.21 Kcal; **Białko:** 100.56 g; **Tłuszcz:** 61.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.41 g; **Sód:** 1327.89 mg; **Węglowodany:** 332.88 g; **Cukier:** 9.65 g **Błonnik spożywczy:** 27.4 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8056.98 KJ / 1928.79 Kcal; **Białko:** 76.3 g; **Tłuszcz:** 44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.39 g; **Sód:** 1247.84 mg; **Węglowodany:** 311.59 g; **Cukier:** 11.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.52 g;

Jadłospis na czwartek 2026-02-19

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - 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 - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pomidor 50g - Cytryny 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 4829.66 KJ / 1159.75 Kcal; **Białko:** 46.65 g; **Tłuszcz:** 38.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.66 g; **Sód:** 598.72 mg; **Węglowodany:** 159.37 g; **Cukier:** 18.91 g **Błonnik spożywczy:** 12.82 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 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 - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pomidor 90g - Cytryny 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6527.36 KJ / 1575.43 Kcal; **Białko:** 63.2 g; **Tłuszcz:** 53.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.32 g; **Sód:** 915.29 mg; **Węglowodany:** 212.45 g; **Cukier:** 20.41 g **Błonnik spożywczy:** 16.93 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Pomidor 100g	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 - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) - Cytryny 10g - Papryka 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8465.28 KJ / 2140.71 Kcal; **Białko:** 75.78 g; **Tłuszcz:** 94.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.07 g; **Sód:** 1267.98 mg; **Węglowodany:** 250.78 g; **Cukier:** 5.73 g **Błonnik spożywczy:** 20.08 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
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 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 • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 7693.63 Kj / 1947.89 Kcal; Białko: 77.55 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.28 g; Sód: 1263.44 mg; Węglowodany: 253.51 g; Cukier: 19.05 g Błonnik spożywczy: 23.01 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g	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 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 • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7802.3 Kj / 1874.94 Kcal; Białko: 77.22 g; Tłuszcz: 62.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.55 g; Sód: 1304.6 mg; Węglowodany: 253.99 g; Cukier: 5.6 g Błonnik spożywczy: 17.33 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	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 • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7512.75 Kj / 1817.28 Kcal; Białko: 65.38 g; Tłuszcz: 70.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.57 g; Sód: 1266.34 mg; Węglowodany: 228.75 g; Cukier: 1.65 g Błonnik spożywczy: 28.94 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
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 II śniadanie - Jabłka 150g	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) - Jogurt naturalny 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) - Ogórek kiszony krojony 90g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 8459.58 Kj / 2133.34 Kcal; Białko: 86.87 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.58 g; Sód: 1957.74 mg; Węglowodany: 286.37 g; Cukier: 17.22 g Błonnik spożywczy: 23.23 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) - Pomidor 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8125.74 Kj / 1964.12 Kcal; Białko: 79.52 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.42 g; Sód: 1351.02 mg; Węglowodany: 270.74 g; Cukier: 5.6 g Błonnik spożywczy: 15.93 g;		

Jadłospis na piątek 2026-02-20

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - 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 rzepakowym 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 - Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 6087.06 Kj / 1464.28 Kcal; Białko: 60.98 g; Tłuszcz: 63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.15 g; Sód: 846.15 mg; Węglowodany: 165.45 g; Cukier: 20.31 g Błonnik spożywczy: 11.69 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Papryka 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 rzepakowym 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 - Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 6781.09 Kj / 1631.72 Kcal; Białko: 68.91 g; Tłuszcz: 68.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.43 g; Sód: 983.68 mg; Węglowodany: 187.04 g; Cukier: 20.64 g Błonnik spożywczy: 14.12 g;		

Dieta podstawowa (3p)

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) - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Buraki 100g	Obiad - Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8523.99 Kj / 2048.67 Kcal; Białko: 75.83 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.85 g; Sód: 1355.56 mg; Węglowodany: 243.89 g; Cukier: 10.02 g Błonnik spożywczy: 23.37 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 60g • Papryka 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 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 80g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8223.61 KJ / 1967.36 Kcal; **Białko:** 80.89 g; **Tłuszcz:** 71.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.84 g; **Sód:** 1092.64 mg; **Węglowodany:** 258.94 g; **Cukier:** 19.71 g **Błonnik spożywczy:** 24.91 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7196.83 KJ / 1721.61 Kcal; **Białko:** 71.09 g; **Tłuszcz:** 60.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.33 g; **Sód:** 1435.19 mg; **Węglowodany:** 225.56 g; **Cukier:** 8.26 g **Błonnik spożywczy:** 16.42 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Ogórek kiszony krojony 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 kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7263.61 KJ / 1751.34 Kcal; **Białko:** 65.18 g; **Tłuszcz:** 69.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.86 g; **Sód:** 1981.41 mg; **Węglowodany:** 210.67 g; **Cukier:** 6.58 g **Błonnik spożywczy:** 34.58 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
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 • 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) (7) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9955.05 Kj / 2388.05 Kcal; Białko: 100.53 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.41 g; Sód: 1402.81 mg; Węglowodany: 290.4 g; Cukier: 23.78 g Błonnik spożywczy: 43.34 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) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • 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 • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7283.5 Kj / 1744.23 Kcal; Białko: 77.85 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.83 g; Sód: 1501.71 mg; Węglowodany: 264.92 g; Cukier: 27.24 g Błonnik spożywczy: 14.94 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