

Jadłospis na poniedziałek 2025-11-24

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) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • 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) • 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: 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) • Miks tłuszczowy 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) • Miks tłuszczowy 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • 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) • 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: 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 2025-11-25

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) • Miks tłuszczowy 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) • Miks tłuszczowy 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 2025-11-26

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) • Pierogi leniwe bez cukru 200g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6286.84 KJ / 1503.75 Kcal; **Białko:** 58.23 g; **Tłuszcz:** 48.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.01 g; **Sód:** 506.52 mg; **Węglowodany:** 211.66 g; **Cukier:** 32.47 g **Błonnik spożywczy:** 15.72 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) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7869.09 KJ / 1883.43 Kcal; **Białko:** 76.11 g; **Tłuszcz:** 50.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.14 g; **Sód:** 740.69 mg; **Węglowodany:** 283.3 g; **Cukier:** 32.5 g **Błonnik spożywczy:** 20.23 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) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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: 9224.6 KJ / 2203.61 Kcal; **Białko:** 82.1 g; **Tłuszcz:** 68.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.8 g; **Sód:** 2012.11 mg; **Węglowodany:** 318.15 g; **Cukier:** 12.1 g **Błonnik spożywczy:** 22.92 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) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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: 8874.3 KJ / 2113.86 Kcal; **Białko:** 85.49 g; **Tłuszcz:** 54.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.45 g; **Sód:** 1156.94 mg; **Węglowodany:** 332.96 g; **Cukier:** 32.88 g **Błonnik spożywczy:** 27.37 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) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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: 9296.27 KJ / 2226.81 Kcal; **Białko:** 86.72 g; **Tłuszcz:** 69.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.47 g; **Sód:** 2105.45 mg; **Węglowodany:** 323.17 g; **Cukier:** 11.98 g **Błonnik spożywczy:** 22.98 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) - Roszonka 10g - Pomidor 50g - Rzodkiewki 50g 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) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9) - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9047 Kj / 2174.23 Kcal; Białko: 91.19 g; Tłuszcz: 80.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.73 g; Sód: 2041.99 mg; Węglowodany: 261.82 g; Cukier: 4.73 g Błonnik spożywczy: 35.04 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 - Roszonka 10g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Banany 150g	Obiad - Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) - Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) - Sos brokułowy 100g (7) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - 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) - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10068.61 Kj / 2400.42 Kcal; Białko: 106.76 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.28 g; Sód: 2187.76 mg; Węglowodany: 354.36 g; Cukier: 33.55 g Błonnik spożywczy: 26.88 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) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • 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 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9) • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9237.64 Kj / 2217.26 Kcal; **Białko:** 88.06 g; **Tłuszcz:** 58.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.22 g; **Sód:** 2132.36 mg; **Węglowodany:** 342.94 g; **Cukier:** 11.98 g **Błonnik spożywczy:** 22.41 g;

Jadłospis na czwartek 2025-11-27

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) • 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) • Mięso tłuszczone 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) • Mięso tłuszczone do smarowania 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Mięso owocowe z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9567.02 KJ / 2403.54 Kcal; **Białko:** 87.92 g; **Tłuszcz:** 101.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.77 g; **Sód:** 1960.03 mg; **Węglowodany:** 288.04 g; **Cukier:** 34.86 g **Błonnik spożywczy:** 21.55 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: Mięso owocowe 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 warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8780.04 KJ / 2107.77 Kcal; **Białko:** 84.92 g; **Tłuszcz:** 66.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 1419.44 mg; **Węglowodany:** 296.1 g; **Cukier:** 29.29 g **Błonnik spożywczy:** 23 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 warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8832.94 KJ / 2133.24 Kcal; **Białko:** 81.55 g; **Tłuszcz:** 83.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.35 g; **Sód:** 1956.52 mg; **Węglowodany:** 262.09 g; **Cukier:** 12.65 g **Błonnik spożywczy:** 29.07 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 warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao 100g (8)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9535.42 Kj / 2389.74 Kcal; **Białko:** 93.76 g; **Tłuszcz:** 81.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.08 g; **Sód:** 1960.43 mg; **Węglowodany:** 325.19 g; **Cukier:** 35.4 g **Błonnik spożywczy:** 25.2 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) • Sałata 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 warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9103.48 Kj / 2196.96 Kcal; **Białko:** 87.21 g; **Tłuszcz:** 67.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.18 g; **Sód:** 1465.86 mg; **Węglowodany:** 312.85 g; **Cukier:** 29.29 g **Błonnik spożywczy:** 21.59 g;

Jadłospis na piątek 2025-11-28

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) • 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) • Pasztet 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) • Pasztet 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 • 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 • Miód naturalny 25g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: serek wiejski 150g 150g (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8303.65 KJ / 1983.71 Kcal; **Białko:** 86.96 g; **Tłuszcz:** 65.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.29 g; **Sód:** 1437.19 mg; **Węglowodany:** 264.88 g; **Cukier:** 33.13 g **Błonnik spożywczy:** 16.26 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 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	Obiad	Kolacja
• 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	• 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	• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • 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	Obiad	Kolacja
• 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	• Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• 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: 8038.23 Kj / 1923.51 Kcal; **Białko:** 93.46 g; **Tłuszcz:** 47.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.78 g; **Sód:** 1501.19 mg; **Węglowodany:** 283.78 g; **Cukier:** 32.23 g **Błonnik spożywczy:** 14.66 g;

Jadłospis na sobota 2025-11-29

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% 15g (7) - Ser żółty 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g II śniadanie - Chrupki kukurydziane 30g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - 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 - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5404.76 Kj / 1298.51 Kcal; **Białko:** 39.33 g; **Tłuszcz:** 53.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.87 g; **Sód:** 957.43 mg; **Węglowodany:** 168.96 g; **Cukier:** 12.49 g **Błonnik spożywczy:** 16.57 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) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - 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 - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7113.99 Kj / 1713.98 Kcal; **Białko:** 62.93 g; **Tłuszcz:** 77.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.45 g; **Sód:** 1024.4 mg; **Węglowodany:** 196.31 g; **Cukier:** 35.39 g **Błonnik spożywczy:** 19.11 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 • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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: 9372.59 Kj / 2279.86 Kcal; Białko: 89.17 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.35 g; Sód: 2438.44 mg; Węglowodany: 259.59 g; Cukier: 36.49 g Błonnik spożywczy: 24.46 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 • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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: 8638.9 Kj / 2071.24 Kcal; Białko: 77.85 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.42 g; Sód: 1451.06 mg; Węglowodany: 263.46 g; Cukier: 36.63 g Błonnik spożywczy: 27.69 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 selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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: 9391.65 Kj / 2292.74 Kcal; **Białko:** 81.63 g; **Tłuszcz:** 97.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.61 g; **Sód:** 1598.99 mg; **Węglowodany:** 267.36 g; **Cukier:** 36.33 g **Błonnik spożywczy:** 24.2 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 selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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: 8626.8 Kj / 2106.99 Kcal; **Białko:** 88.85 g; **Tłuszcz:** 90.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.1 g; **Sód:** 2317.87 mg; **Węglowodany:** 222.99 g; **Cukier:** 26.09 g **Błonnik spożywczy:** 34.75 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • 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)	• Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• 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: 10165.76 Kj / 2471.35 Kcal; **Białko:** 92.8 g; **Tłuszcz:** 99.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.84 g; **Sód:** 2443.84 mg; **Węglowodany:** 292.58 g; **Cukier:** 37.02 g **Błonnik spożywczy:** 30.55 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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	• Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• 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: 9217.45 Kj / 2255.54 Kcal; **Białko:** 81.33 g; **Tłuszcz:** 87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.31 g; **Sód:** 1618.99 mg; **Węglowodany:** 281.86 g; **Cukier:** 36.33 g **Błonnik spożywczy:** 22.6 g;

Jadłospis na niedziela 2025-11-30

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) - 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 twarozku 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 twaróżku 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 twaróżku 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