

# Jadłospis na poniedziałek 2025-12-01

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 50g</li><li>Jabłka 150g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g</li><li>Ziemniaki gotowane 100g</li><li>Surówka z marchwi 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 6748.84 Kj / 1624.22 Kcal; **Białko:** 67.4 g; **Tłuszcz:** 58.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.07 g; **Sód:** 718.32 mg; **Węglowodany:** 206.83 g; **Cukier:** 24.17 g **Błonnik spożywczy:** 16.61 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Jabłka 150g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Marchew gotowana na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 7602.16 Kj / 1825.6 Kcal; **Białko:** 71.63 g; **Tłuszcz:** 64.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.95 g; **Sód:** 772.94 mg; **Węglowodany:** 240.54 g; **Cukier:** 22.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.05 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Łazanki z kapustą i mięsem 350g ( 1 )</li><li>• Surówka z marchwi 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10031.21 KJ / 2413.7 Kcal; **Białko:** 99.1 g; **Tłuszcz:** 93.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.41 g; **Sód:** 2476.38 mg; **Węglowodany:** 239.52 g; **Cukier:** 24.63 g **Błonnik spożywczy:** 34.03 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Łazanki z kapustą i mięsem 350g ( 1 )</li><li>• Surówka z marchwi 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9887.89 KJ / 2378.79 Kcal; **Białko:** 98.33 g; **Tłuszcz:** 90.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.73 g; **Sód:** 1503.54 mg; **Węglowodany:** 236.34 g; **Cukier:** 24.6 g **Błonnik spożywczy:** 33.21 g;

### Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10080.35 Kj / 2421.82 Kcal; **Białko:** 120.02 g; **Tłuszcz:** 96.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.61 g; **Sód:** 1045.5 mg; **Węglowodany:** 261.12 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 29.49 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłka 150g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z marchwi 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8788.81 Kj / 2115.39 Kcal; **Białko:** 101.52 g; **Tłuszcz:** 82.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.74 g; **Sód:** 2086.41 mg; **Węglowodany:** 233.16 g; **Cukier:** 15.26 g **Błonnik spożywczy:** 43.2 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li><li>• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Jabłka 150g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Łazanki z kapustą i mięsem 350g ( 1 )</li><li>• Surówka z marchwi 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Energia:</b> 9933.89 KJ / 2386.1 Kcal; <b>Białko:</b> 103.03 g; <b>Tłuszcz:</b> 81.78 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.37 g; <b>Sód:</b> 2340.62 mg; <b>Węglowodany:</b> 249.94 g; <b>Cukier:</b> 25.16 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 36.39 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Marchew gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )</li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Energia:</b> 9335.53 KJ / 2245.85 Kcal; <b>Białko:</b> 107.86 g; <b>Tłuszcz:</b> 74.33 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.62 g; <b>Sód:</b> 1488.38 mg; <b>Węglowodany:</b> 284.32 g; <b>Cukier:</b> 11.26 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.13 g;                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

# Jadłospis na wtorek 2025-12-02

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser twarogowy mielony 50g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>Sałata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mandarynki 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ziemniaczana 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Gulasz drobiowy 100g ( 1 )</li><li>Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g ( 1 )</li><li>Salatka z buraczków z olejem 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka Dębową wieprzowa 40g ( 6 ) ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 5957.51 KJ / 1431.15 Kcal; **Białko:** 55.78 g; **Tłuszcz:** 53.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.92 g; **Sód:** 777.64 mg; **Węglowodany:** 187.16 g; **Cukier:** 28.6 g **Błonnik spożywczy:** 16.74 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser twarogowy mielony 50g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>Sałata zielona 10g</li><li>Papryka 90g</li><li>Mandarynki 65g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mus owocowy 100g 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ziemniaczana 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Gulasz drobiowy 100g ( 1 )</li><li>Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g ( 1 )</li><li>Salatka z buraczków z olejem 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka Dębową wieprzowa 40g ( 6 ) ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 6836.21 KJ / 1639.98 Kcal; **Białko:** 57.75 g; **Tłuszcz:** 62.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.59 g; **Sód:** 866.53 mg; **Węglowodany:** 215.43 g; **Cukier:** 28.6 g **Błonnik spożywczy:** 19.22 g;

### Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paszтет z pieca wieprzowy 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Mandarynki 65g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( 1 )</li> <li>• Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Dębową wieprzowa 40g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8388.9 Kj / 2033.96 Kcal; **Białko:** 93.81 g; **Tłuszcz:** 74.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.21 g; **Sód:** 2146.34 mg; **Węglowodany:** 244.13 g; **Cukier:** 16.94 g **Błonnik spożywczy:** 19.79 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandarynki 65g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )</li> <li>• Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Dębową wieprzowa 40g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7567.77 Kj / 1804.76 Kcal; **Białko:** 81.39 g; **Tłuszcz:** 61.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.58 g; **Sód:** 1523.8 mg; **Węglowodany:** 239.78 g; **Cukier:** 16.91 g **Błonnik spożywczy:** 20.27 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Mandarynki 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy 150g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )</li><li>• Sałatka z buraczków z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Dębową wieprzowa 60g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8027.78 KJ / 1952.34 Kcal; **Białko:** 85.42 g; **Tłuszcz:** 65.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.55 g; **Sód:** 1181.64 mg; **Węglowodany:** 252.82 g; **Cukier:** 18.69 g **Błonnik spożywczy:** 20.14 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasztet z pieca wieprzowy 50g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Papryka 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Płatki owsiane 10g ( 1 )</li><li>• Pestki dyni 10g</li><li>• Jabłka prażone 50g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( 1 )</li><li>• Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Dębową wieprzowa 40g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8061.05 KJ / 1961.57 Kcal; **Białko:** 90.84 g; **Tłuszcz:** 72.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.16 g; **Sód:** 2170.4 mg; **Węglowodany:** 225.33 g; **Cukier:** 3.34 g **Błonnik spożywczy:** 29.35 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasztet z pieca wieprzowy 50g</li><li>• Papryka 50g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Mandarynki 65g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Płatki owsiane 10g ( 1 )</li><li>• Pestki dyni 10g</li><li>• Jabłka prażone 50g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( 1 )</li><li>• Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Dębowa wieprzowa 60g ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9074.12 Kj / 2194.2 Kcal; **Białko:** 102.45 g; **Tłuszcz:** 73.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.34 g; **Sód:** 2148.24 mg; **Węglowodany:** 280.97 g; **Cukier:** 17.48 g **Błonnik spożywczy:** 23.37 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ziemniaczana 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy 150g ( 1 )</li><li>• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Buraki gotowane tarte 100g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Filet drobiowy zapiekany 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8036.94 Kj / 1959.37 Kcal; **Białko:** 91.51 g; **Tłuszcz:** 55.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.03 g; **Sód:** 1279.23 mg; **Węglowodany:** 270.76 g; **Cukier:** 26.13 g **Błonnik spożywczy:** 19.7 g;

# Jadłospis na środa 2025-12-03

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Banany 150g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li><li>• Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 6326.59 Kj / 1515.75 Kcal; **Białko:** 47.63 g; **Tłuszcz:** 46.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.61 g; **Sód:** 633.6 mg; **Węglowodany:** 233.85 g; **Cukier:** 46.49 g **Błonnik spożywczy:** 14.83 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Pomidor 100g</li><li>• Roszponka 5g</li><li>• Banany 150g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li><li>• Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 6938.35 Kj / 1657.16 Kcal; **Białko:** 55.28 g; **Tłuszcz:** 47.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.17 g; **Sód:** 753.36 mg; **Węglowodany:** 261.61 g; **Cukier:** 56.48 g **Błonnik spożywczy:** 17.51 g;

### Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 100g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li> <li>• Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li> <li>• Sałatka makaronowa z brokułem 200g ( 1 ) ( 7 )</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8880.05 KJ / 2127.41 Kcal; **Białko:** 69.59 g; **Tłuszcz:** 61.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.34 g; **Sód:** 1141.69 mg; **Węglowodany:** 330.88 g; **Cukier:** 57.34 g **Błonnik spożywczy:** 21.46 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Banany 150g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li> <li>• Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7767.13 KJ / 1848.08 Kcal; **Białko:** 66.97 g; **Tłuszcz:** 47.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.92 g; **Sód:** 1109.45 mg; **Węglowodany:** 299.86 g; **Cukier:** 56.48 g **Błonnik spożywczy:** 21.06 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pasta rybno-warzywna 120g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Banany 150g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li><li>• Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8677.53 KJ / 2081.21 Kcal; **Białko:** 81.09 g; **Tłuszcz:** 66.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.4 g; **Sód:** 1153.7 mg; **Węglowodany:** 293.43 g; **Cukier:** 56.39 g **Błonnik spożywczy:** 18.03 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Paprykarz rybny (mintaj) 100g ( 4 ) ( 9 )</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Rżodkiewki 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>• Ryż brązowy gotowany 200g</li><li>• Surówka z marchwi i pora 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Ser topiony 50g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9084.48 KJ / 2193.12 Kcal; **Białko:** 85.82 g; **Tłuszcz:** 87.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.66 g; **Sód:** 1247.84 mg; **Węglowodany:** 262.15 g; **Cukier:** 8.77 g **Błonnik spożywczy:** 36.96 g;

| Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 100g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banany 150g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li> <li>• Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li> <li>• Sałatka makaronowa z brokułem 200g ( 1 ) ( 7 )</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Energia:</b> 8883.22 Kj / 2128.23 Kcal; <b>Białko:</b> 72.91 g; <b>Tłuszcz:</b> 52.34 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.8 g; <b>Sód:</b> 1202.62 mg; <b>Węglowodany:</b> 341.5 g; <b>Cukier:</b> 57.88 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta rybno-jarzynowa 120g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li> <li>• Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Energia:</b> 7879.11 Kj / 1891.25 Kcal; <b>Białko:</b> 71.01 g; <b>Tłuszcz:</b> 53.19 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.15 g; <b>Sód:</b> 1056.01 mg; <b>Węglowodany:</b> 287.64 g; <b>Cukier:</b> 45.8 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 15.78 g;                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

# Jadłospis na czwartek 2025-12-04

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandarynki 75g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa grysikowa 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 100g</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 50g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Energia:</b> 5477.15 Kj / 1313.35 Kcal; <b>Białko:</b> 53.38 g; <b>Tłuszcz:</b> 45.22 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.67 g; <b>Sód:</b> 656.09 mg; <b>Węglowodany:</b> 175.72 g; <b>Cukier:</b> 30.9 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 11.97 g;                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ketchup 15g</li><li>• Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Mandarynki 75g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 100g</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Energia:</b> 7346.72 Kj / 1760.08 Kcal; <b>Białko:</b> 91.13 g; <b>Tłuszcz:</b> 61.98 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 28.87 g; <b>Sód:</b> 879.29 mg; <b>Węglowodany:</b> 212.7 g; <b>Cukier:</b> 31.05 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 13.84 g;                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Rukola 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Mandarynki 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siekane kotleciki drobiowe 100g ( 3 ) ( 10 ) ( 9 )</li><li>• Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 11275.45 Kj / 2690.96 Kcal; **Białko:** 116.59 g; **Tłuszcz:** 105.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.61 g; **Sód:** 1423.82 mg; **Węglowodany:** 325.82 g; **Cukier:** 48.64 g **Błonnik spożywczy:** 20.99 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Rukola 5g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandarynki 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siekane kotleciki drobiowe 100g ( 3 ) ( 10 ) ( 9 )</li><li>• Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10626.08 Kj / 2531.41 Kcal; **Białko:** 106.12 g; **Tłuszcz:** 97.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.41 g; **Sód:** 1996.7 mg; **Węglowodany:** 315.42 g; **Cukier:** 48.61 g **Błonnik spożywczy:** 19.86 g;

### Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Kefir 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g</li> <li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9062.32 KJ / 2168.8 Kcal; **Białko:** 110.73 g; **Tłuszcz:** 66.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.15 g; **Sód:** 2173.71 mg; **Węglowodany:** 284.05 g; **Cukier:** 25.72 g **Błonnik spożywczy:** 20.09 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Kefir 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Rukola 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Papryka 50g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałatka grecka 100g ( 7 )</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8541.86 KJ / 2057.98 Kcal; **Białko:** 100.95 g; **Tłuszcz:** 86.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.67 g; **Sód:** 2089.09 mg; **Węglowodany:** 212.51 g; **Cukier:** 2.69 g **Błonnik spożywczy:** 31.06 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Kefir 150g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Ketchup saszetki 15g</li> <li>• Kielbaska frankfurterka wieprzowa 100g ( 6 )</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Rukola 10g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Mandarynki 65g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałatka grecka 100g ( 7 )</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siekane kotleciki drobiowe 100g ( 3 ) ( 10 ) ( 9 )</li> <li>• Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka wieprzowa gotowana extra 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 12028.23 Kj / 2868.37 Kcal; **Białko:** 128.27 g; **Tłuszcz:** 119.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.95 g; **Sód:** 2053.74 mg; **Węglowodany:** 326.34 g; **Cukier:** 39.17 g  
**Błonnik spożywczy:** 23.36 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Kefir 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8654.65 Kj / 2078.55 Kcal; **Białko:** 108.04 g; **Tłuszcz:** 63.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.51 g; **Sód:** 2186.8 mg; **Węglowodany:** 270.93 g; **Cukier:** 25.72 g **Błonnik spożywczy:** 17.46 g;

# Jadłospis na piątek 2025-12-05

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna 50g ( 7 ) ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 50g ( 4 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 100g</li><li>• Sos ziołowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 5784.52 Kj / 1391.57 Kcal; **Białko:** 54.08 g; **Tłuszcz:** 46.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20 g; **Sód:** 736.5 mg; **Węglowodany:** 191.25 g; **Cukier:** 40.46 g **Błonnik spożywczy:** 15.53 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Roszponka 5g</li><li>• Papryka 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Sos ziołowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 7645.79 Kj / 1844.4 Kcal; **Białko:** 75.68 g; **Tłuszcz:** 67.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.76 g; **Sód:** 1174.18 mg; **Węglowodany:** 233.47 g; **Cukier:** 30.27 g **Błonnik spożywczy:** 20.02 g;

### Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna na jogurcie 120g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Buraki 100g</li> <li>• Jabłka 150g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa porowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet rybny z miruny smażony 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9072.74 Kj / 2188.76 Kcal; **Białko:** 84.75 g; **Tłuszcz:** 77.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.61 g; **Sód:** 1625.37 mg; **Węglowodany:** 293.46 g; **Cukier:** 34.66 g **Błonnik spożywczy:** 29.3 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Roszponka 5g</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Buraki 50g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłka 150g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa porowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet rybny z miruny smażony 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8792.14 Kj / 2116.31 Kcal; **Białko:** 82.86 g; **Tłuszcz:** 71.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.93 g; **Sód:** 1596.79 mg; **Węglowodany:** 290.16 g; **Cukier:** 34.63 g **Błonnik spożywczy:** 28.05 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Buraki 100g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Sos ziołowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8603.28 KJ / 2066.99 Kcal; **Białko:** 92.14 g; **Tłuszcz:** 60.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.78 g; **Sód:** 1395.88 mg; **Węglowodany:** 289.77 g; **Cukier:** 41.26 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta jajeczna na jogurcie 120g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Papryka 50g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłka 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa porowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Sos ziołowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8686.96 KJ / 2098.54 Kcal; **Białko:** 87.4 g; **Tłuszcz:** 73.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.17 g; **Sód:** 1525.07 mg; **Węglowodany:** 266.06 g; **Cukier:** 25.95 g **Błonnik spożywczy:** 37.05 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>• Rogal maślany 50g 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna na jogurcie 120g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Papryka 50g</li><li>• Buraki 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sałatka owocowa 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa porowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 200g ( 4 ) ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Sos ziołowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 11605.6 Kj / 2783.14 Kcal; **Białko:** 127.92 g; **Tłuszcz:** 83.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.73 g; **Sód:** 1530.49 mg; **Węglowodany:** 378.26 g; **Cukier:** 43.45 g **Błonnik spożywczy:** 30.63 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Buraki 100g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Sos ziołowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8574.71 Kj / 2073.39 Kcal; **Białko:** 86.02 g; **Tłuszcz:** 65.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.86 g; **Sód:** 1385.18 mg; **Węglowodany:** 285.52 g; **Cukier:** 30.67 g **Błonnik spożywczy:** 20.37 g;

# Jadłospis na sobota 2025-12-06

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

| Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Banany 150g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 50g ( 7 )</li><li>• Biskopity 20g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Energia:</b> 7953.84 Kj / 1907.19 Kcal; <b>Białko:</b> 81.78 g; <b>Tłuszcz:</b> 68.74 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 30.8 g; <b>Sód:</b> 744.73 mg; <b>Węglowodany:</b> 244.5 g; <b>Cukier:</b> 34.39 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.64 g;                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Rzodkiewki 90g</li><li>• Banany 150g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )</li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Energia:</b> 8997.79 Kj / 2156.28 Kcal; <b>Białko:</b> 94.27 g; <b>Tłuszcz:</b> 80.58 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 37.86 g; <b>Sód:</b> 871.83 mg; <b>Węglowodany:</b> 268.32 g; <b>Cukier:</b> 34.42 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.49 g;                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### Dieta podstawowa (3p) (1)

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Rukola 10g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul> |

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9667.22 Kj / 2319.64 Kcal; **Białko:** 94.46 g; **Tłuszcz:** 87.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.89 g; **Sód:** 1715.11 mg; **Węglowodany:** 285.29 g; **Cukier:** 35.05 g **Błonnik spożywczy:** 34.73 g;

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

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Banany 150g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g ( 7 )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul> |

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10221.89 Kj / 2446.09 Kcal; **Białko:** 106.2 g; **Tłuszcz:** 91.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 47.36 g; **Sód:** 1209.62 mg; **Węglowodany:** 299.08 g; **Cukier:** 34.42 g **Błonnik spożywczy:** 35.18 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9629.37 KJ / 2317.14 Kcal; **Białko:** 96.06 g; **Tłuszcz:** 90.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.75 g; **Sód:** 1137.14 mg; **Węglowodany:** 275.38 g; **Cukier:** 14.33 g **Błonnik spożywczy:** 32.62 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Rzodkiewki 50g</li><li>• Rukola 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Jabłka prażone 50g</li><li>• Płatki owsiane 10g ( 1 )</li><li>• Słonecznik łuskany 10g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9104.68 KJ / 2187.35 Kcal; **Białko:** 87.88 g; **Tłuszcz:** 85.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.03 g; **Sód:** 1093.14 mg; **Węglowodany:** 258.95 g; **Cukier:** 5.38 g **Błonnik spożywczy:** 44.31 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Rukola 10g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Płatki owsiane 10g ( 1 )</li> <li>• Słonecznik łuskany 10g</li> <li>• Jabłka prażone 50g</li> </ul> | <p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10835.4 KJ / 2595.74 Kcal; **Białko:** 112.19 g; **Tłuszcz:** 90.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.64 g; **Sód:** 1823.81 mg; **Węglowodany:** 326.31 g; **Cukier:** 35.58 g **Błonnik spożywczy:** 38.7 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul> | <p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g + dżem truskawkowy 25g 55g</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 8882.95 KJ / 2070.68 Kcal; **Białko:** 77.5 g; **Tłuszcz:** 64.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.09 g; **Sód:** 1508.07 mg; **Węglowodany:** 314.3 g; **Cukier:** 34.16 g **Błonnik spożywczy:** 18.67 g;

# Jadłospis na niedziela 2025-12-07

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Gruszki 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Udko z kurczaka gotowane 125g</li><li>Ziemniaki gotowane 100g</li><li>Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka Dębowa wieprzowa 40g ( 6 ) ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 50g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 4890.87 Kj / 1171.98 Kcal; **Białko:** 42.41 g; **Tłuszcz:** 42.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.25 g; **Sód:** 561.22 mg; **Węglowodany:** 158.11 g; **Cukier:** 11.46 g **Błonnik spożywczy:** 14.64 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kiwi 65g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Udko z kurczaka gotowane 125g</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser żółty 40g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 6093.61 Kj / 1460.2 Kcal; **Białko:** 51.91 g; **Tłuszcz:** 56.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.33 g; **Sód:** 1019.81 mg; **Węglowodany:** 188.49 g; **Cukier:** 18.02 g **Błonnik spożywczy:** 16.21 g;

| Dieta podstawowa (3p) (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 80g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Kiwi 65g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Dębową wieprzowa 60g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g ( 7 )</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Energia:</b> 9928.74 Kj / 2384.31 Kcal; <b>Białko:</b> 123.19 g; <b>Tłuszcz:</b> 107.86 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 31.13 g; <b>Sód:</b> 1746.05 mg; <b>Węglowodany:</b> 231.14 g; <b>Cukier:</b> 26.47 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 18.58 g;                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rukola 5g</li> <li>• Papryka 50g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiwi 65g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Energia:</b> 9766.76 Kj / 2343.73 Kcal; <b>Białko:</b> 119.38 g; <b>Tłuszcz:</b> 103.28 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 38.28 g; <b>Sód:</b> 1875.38 mg; <b>Węglowodany:</b> 233.44 g; <b>Cukier:</b> 21.68 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.51 g;                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Dieta łatwostrawna (3p) (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 80g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Buraki 100g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udko z kurczaka gotowane 250g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Dębową wieprzowa 60g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Energia:</b> 8881.96 KJ / 2132.97 Kcal; <b>Białko:</b> 106.27 g; <b>Tłuszcz:</b> 89.87 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.31 g; <b>Sód:</b> 1272.97 mg; <b>Węglowodany:</b> 233.5 g; <b>Cukier:</b> 11.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.67 g;                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiwi 65g</li> </ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Dębową wieprzowa 60g ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Papryka 90g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Energia:</b> 8533.91 KJ / 2053.07 Kcal; <b>Białko:</b> 103.9 g; <b>Tłuszcz:</b> 88.87 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25.41 g; <b>Sód:</b> 2396.47 mg; <b>Węglowodany:</b> 203.42 g; <b>Cukier:</b> 12.28 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 32.3 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 )
- Serek fromage 80g 80g ( 7 )
- Jogurt naturalny 100g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- 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 )
- Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )
- Chleb pszenny 60g ( 1 )
- Ser żółty 20g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Dębowa wieprzowa 60g ( 6 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia:** 9640.03 Kj / 2313.89 Kcal; **Białko:** 122.88 g; **Tłuszcz:** 97.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.87 g; **Sód:** 1758.65 mg; **Węglowodany:** 236.01 g; **Cukier:** 21.88 g **Błonnik spożywczy:** 23.09 g;

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

**Śniadanie**

- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )
- Serek fromage 80g 40g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Buraki 100g

**Obiad**

- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- 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
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g ( 7 )

Wartości odżywcze

**Energia:** 8569.06 Kj / 2065.28 Kcal; **Białko:** 124.04 g; **Tłuszcz:** 75.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.57 g; **Sód:** 1486.46 mg; **Węglowodany:** 224.59 g; **Cukier:** 0.91 g **Błonnik spożywczy:** 13.84 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 <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13               | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14               | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |