

Jadłospis na czwartek 2026-01-22

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Jabłka 180g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Sos jasny 100g (1) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina Kurczak Gotowany 40g - Pomidor 50g - Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 4834.15 Kj / 1159.62 Kcal; Białko: 45.16 g; Tłuszcz: 36.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.42 g; Sód: 598.77 mg; Węglowodany: 164.36 g; Cukier: 23.9 g Błonnik spożywczy: 12.82 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Pomidor 90g - Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 6609.86 Kj / 1593.52 Kcal; Białko: 65.44 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3 g; Sód: 915.34 mg; Węglowodany: 217.66 g; Cukier: 25.4 g Błonnik spożywczy: 16.93 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Pomidor 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) - Cytryny 10g - Papryka 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8436.73 Kj / 2134.3 Kcal; Białko: 67.96 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.56 g; Sód: 1269.43 mg; Węglowodany: 257.93 g; Cukier: 10.72 g Błonnik spożywczy: 20.32 g;		

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Jabłka 180g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7657.94 Kj / 1937.56 Kcal; **Białko:** 75.32 g; **Tłuszcz:** 68.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.93 g; **Sód:** 1263.49 mg; **Węglowodany:** 258.5 g; **Cukier:** 24.04 g **Błonnik spożywczy:** 23.01 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7701.68 Kj / 1850.92 Kcal; **Białko:** 66.57 g; **Tłuszcz:** 62.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.03 g; **Sód:** 1358.92 mg; **Węglowodany:** 260.52 g; **Cukier:** 14.69 g **Błonnik spożywczy:** 18.17 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7399.35 Kj / 1790.62 Kcal; **Białko:** 57.57 g; **Tłuszcz:** 70.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.07 g; **Sód:** 1267.75 mg; **Węglowodany:** 230.91 g; **Cukier:** 1.65 g **Błonnik spożywczy:** 29.18 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 10g • Jabłka 180g II śniadanie • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11)	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 8909.72 Kj / 2240.54 Kcal; Białko: 86.3 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.52 g; Sód: 1959.63 mg; Węglowodany: 299.8 g; Cukier: 24.4 g Błonnik spożywczy: 27.81 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8025.12 Kj / 1940.1 Kcal; Białko: 68.87 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.9 g; Sód: 1405.34 mg; Węglowodany: 277.27 g; Cukier: 14.69 g Błonnik spożywczy: 16.76 g;		

Jadłospis na piątek 2026-01-23

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g - Cytryny 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6171.91 Kj / 1484.53 Kcal; **Białko:** 60.98 g; **Tłuszcz:** 63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.15 g; **Sód:** 846.2 mg; **Węglowodany:** 170.44 g; **Cukier:** 25.3 g **Błonnik spożywczy:** 11.69 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Papryka 90g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 90g - Cytryny 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6865.94 Kj / 1651.97 Kcal; **Białko:** 68.91 g; **Tłuszcz:** 68.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.43 g; **Sód:** 983.73 mg; **Węglowodany:** 192.03 g; **Cukier:** 25.63 g **Błonnik spożywczy:** 14.12 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) - Ser mozzarella 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Buraki 100g	Obiad - Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8608.84 Kj / 2068.92 Kcal; **Białko:** 75.83 g; **Tłuszcz:** 88.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.85 g; **Sód:** 1355.61 mg; **Węglowodany:** 248.88 g; **Cukier:** 15.02 g **Błonnik spożywczy:** 23.37 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 60g • Papryka 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 80g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 8308.46 Kj / 1987.61 Kcal; Białko: 80.89 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.84 g; Sód: 1092.69 mg; Węglowodany: 263.93 g; Cukier: 24.7 g Błonnik spożywczy: 24.91 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7281.68 Kj / 1741.86 Kcal; Białko: 71.09 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.33 g; Sód: 1435.24 mg; Węglowodany: 230.55 g; Cukier: 13.26 g Błonnik spożywczy: 16.42 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7263.61 Kj / 1751.34 Kcal; Białko: 65.18 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.86 g; Sód: 1981.41 mg; Węglowodany: 210.67 g; Cukier: 6.58 g Błonnik spożywczy: 34.58 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Roszponka 10g • Papryka 50g • Buraki 100g II śniadanie • Sałatka owocowa 100g	Obiad • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10039.9 KJ / 2408.3 Kcal; Białko: 100.53 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.41 g; Sód: 1402.86 mg; Węglowodany: 295.39 g; Cukier: 28.77 g Błonnik spożywczy: 43.34 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7368.35 KJ / 1764.48 Kcal; Białko: 77.85 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.83 g; Sód: 1501.76 mg; Węglowodany: 269.91 g; Cukier: 32.23 g Błonnik spożywczy: 14.94 g;		

Jadłospis na sobota 2026-01-24

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 50g II śniadanie - Chrupki kukurydziane 30g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 5166.56 Kj / 1242.11 Kcal; Białko: 37.12 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.86 g; Sód: 956.83 mg; Węglowodany: 157.13 g; Cukier: 12.49 g Błonnik spożywczy: 13.96 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Pomidor 90g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 5864.79 Kj / 1416.08 Kcal; Białko: 41.67 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.63 g; Sód: 953.3 mg; Węglowodany: 179.98 g; Cukier: 35.39 g Błonnik spożywczy: 16.5 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Kiwi 75g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7376.82 KJ / 1773.36 Kcal; **Białko:** 57.86 g; **Tłuszcz:** 70.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.29 g; **Sód:** 1520.09 mg; **Węglowodany:** 232.78 g; **Cukier:** 23.37 g **Błonnik spożywczy:** 21.13 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7455.36 KJ / 1789.08 Kcal; **Białko:** 58.37 g; **Tłuszcz:** 65.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.8 g; **Sód:** 1515.32 mg; **Węglowodany:** 247.9 g; **Cukier:** 36.63 g **Błonnik spożywczy:** 25.08 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7768.11 KJ / 1876.17 Kcal; **Białko:** 58.72 g; **Tłuszcz:** 80.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.69 g; **Sód:** 1526.94 mg; **Węglowodany:** 233.02 g; **Cukier:** 15.73 g **Błonnik spożywczy:** 20.58 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Kiwi 75g
Wartości odżywcze		
Energia: 7626.42 KJ / 1839.41 Kcal; Białko: 64.01 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.6 g; Sód: 1550.14 mg; Węglowodany: 201.08 g; Cukier: 14.3 g Błonnik spożywczy: 30.5 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Rzodkiewki 50g - Ogórek zielony świeży 50g - Salata zielona 10g - Banany 150g II śniadanie - Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9952.76 KJ / 2390.35 Kcal; Białko: 90.1 g; Tłuszcz: 99.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.84 g; Sód: 2443.84 mg; Węglowodany: 285.38 g; Cukier: 37.02 g Błonnik spożywczy: 28.75 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7606.75 Kj / 1842.04 Kcal; Białko: 58.6 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.39 g; Sód: 1547.71 mg; Węglowodany: 248.11 g; Cukier: 15.73 g Błonnik spożywczy: 19.1 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-01-25

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 50g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 5364.49 Kj / 1284.18 Kcal; Białko: 72.75 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.19 g; Sód: 560.62 mg; Węglowodany: 150.13 g; Cukier: 37.83 g Błonnik spożywczy: 10.27 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7406.98 Kj / 1786.44 Kcal; Białko: 79.04 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.01 g; Sód: 830.86 mg; Węglowodany: 216.49 g; Cukier: 39.86 g Błonnik spożywczy: 15.39 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8670 Kj / 2091.62 Kcal; **Białko:** 82.47 g; **Tłuszcz:** 83.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.63 g; **Sód:** 1264.12 mg; **Węglowodany:** 258.93 g; **Cukier:** 13.62 g **Błonnik spożywczy:** 23.9 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8646 Kj / 2073.37 Kcal; **Białko:** 91.33 g; **Tłuszcz:** 75.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.68 g; **Sód:** 1212.15 mg; **Węglowodany:** 263.5 g; **Cukier:** 40.19 g **Błonnik spożywczy:** 21.33 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8556.07 Kj / 2049.95 Kcal; **Białko:** 106.33 g; **Tłuszcz:** 74.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.15 g; **Sód:** 1135.99 mg; **Węglowodany:** 244.18 g; **Cukier:** 37.9 g **Błonnik spożywczy:** 15.54 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek z twaróżku śmietankowego 17g 17g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7623.63 Kj / 1844.67 Kcal; Białko: 83.46 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.18 g; Sód: 1147.53 mg; Węglowodany: 188.48 g; Cukier: 11.07 g Błonnik spożywczy: 27.31 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Chleb pszenny 60g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 50g - Rukola 10g - Papryka 50g - Kiwi 65g II śniadanie - Orzechy z żurawiną mix 35g 35g (8)	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Chleb pszenny 60g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek z twaróżku śmietankowego 17g 34g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8984.83 Kj / 2160.97 Kcal; Białko: 109.66 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.73 g; Sód: 1222.47 mg; Węglowodany: 245.5 g; Cukier: 42.83 g Błonnik spożywczy: 22.41 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8286.67 Kj / 1989.48 Kcal; Białko: 104.79 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.83 g; Sód: 1156.74 mg; Węglowodany: 264.16 g; Cukier: 42.33 g Błonnik spożywczy: 15.08 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-01-26

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

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

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Surówka z marchwi 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6084.99 Kj / 1466.57 Kcal; **Białko:** 64.3 g; **Tłuszcz:** 57.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.65 g; **Sód:** 699.03 mg; **Węglowodany:** 173.24 g; **Cukier:** 13.22 g **Błonnik spożywczy:** 14.07 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7192.83 Kj / 1728.39 Kcal; **Białko:** 70.04 g; **Tłuszcz:** 62.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.57 g; **Sód:** 753.79 mg; **Węglowodany:** 219.28 g; **Cukier:** 11.37 g **Błonnik spożywczy:** 16.02 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8278.12 Kj / 1992.72 Kcal; Białko: 72.85 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.75 g; Sód: 2470.87 mg; Węglowodany: 205.63 g; Cukier: 13.7 g Błonnik spożywczy: 19.55 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)		
Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10147.51 Kj / 2440.43 Kcal; Białko: 99.94 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.78 g; Sód: 1503.98 mg; Węglowodany: 248.9 g; Cukier: 24.62 g Błonnik spożywczy: 33.82 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8575.27 KJ / 2060.06 Kcal; **Białko:** 94.42 g; **Tłuszcz:** 78.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.01 g; **Sód:** 1045.34 mg; **Węglowodany:** 241.64 g; **Cukier:** 11.28 g **Błonnik spożywczy:** 17.88 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7435.23 KJ / 1789.92 Kcal; **Białko:** 75.17 g; **Tłuszcz:** 63.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.14 g; **Sód:** 2086.77 mg; **Węglowodany:** 220.54 g; **Cukier:** 15.28 g **Błonnik spożywczy:** 31.44 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Jabłka 150g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9323.51 Kj / 2238.24 Kcal; Białko: 96.64 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.77 g; Sód: 2341.06 mg; Węglowodany: 250 g; Cukier: 25.18 g Błonnik spożywczy: 25 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8270.55 Kj / 1991.89 Kcal; Białko: 87.72 g; Tłuszcz: 66.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.29 g; Sód: 1471.42 mg; Węglowodany: 257.21 g; Cukier: 11.28 g Błonnik spożywczy: 16.28 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-01-27

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Jabłko pieczone 1 szt. 100g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 5756.31 Kj / 1383.6 Kcal; Białko: 52.22 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.9 g; Sód: 771.59 mg; Węglowodany: 178.89 g; Cukier: 35.9 g Błonnik spożywczy: 14.56 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Jabłka 150g II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 6630.48 Kj / 1591.91 Kcal; Białko: 54.69 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.54 g; Sód: 865.33 mg; Węglowodany: 206.34 g; Cukier: 35.02 g Błonnik spożywczy: 16.34 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jabłka 150g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7832.35 Kj / 1870.22 Kcal; Białko: 81.7 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.26 g; Sód: 2045.51 mg; Węglowodany: 242.66 g; Cukier: 22.82 g Błonnik spożywczy: 18.82 g;		

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
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)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7716.56 Kj / 1848.21 Kcal; Białko: 82.32 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.54 g; Sód: 1180.86 mg; Węglowodany: 239.94 g; Cukier: 14.15 g Błonnik spożywczy: 17.31 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Jabłko 150g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7204 KJ / 1726.04 Kcal; **Białko:** 75.81 g; **Tłuszcz:** 61.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.01 g; **Sód:** 1476.73 mg; **Węglowodany:** 218.68 g; **Cukier:** 13.69 g **Błonnik spożywczy:** 28.09 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8625.12 KJ / 2056.6 Kcal; **Białko:** 95.28 g; **Tłuszcz:** 70.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.36 g; **Sód:** 2145.94 mg; **Węglowodany:** 261.04 g; **Cukier:** 17.48 g **Błonnik spożywczy:** 24.25 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7703.27 KJ / 1849.52 Kcal; **Białko:** 87.06 g; **Tłuszcz:** 54.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.99 g; **Sód:** 1272.02 mg; **Węglowodany:** 258.08 g; **Cukier:** 26.13 g **Błonnik spożywczy:** 16.76 g;

Jadłospis na środa 2026-01-28

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 50g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5577.35 Kj / 1339.33 Kcal; **Białko:** 45.36 g; **Tłuszcz:** 46.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.48 g; **Sód:** 979.71 mg; **Węglowodany:** 193.13 g; **Cukier:** 25.88 g **Błonnik spożywczy:** 11.09 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 50g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6231.36 Kj / 1490.69 Kcal; **Białko:** 53.48 g; **Tłuszcz:** 47.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.05 g; **Sód:** 751.96 mg; **Węglowodany:** 222.98 g; **Cukier:** 35.87 g **Błonnik spożywczy:** 14.14 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 150g (3) (1) (7) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 7909.76 KJ / 1894.55 Kcal; **Białko:** 61.52 g; **Tłuszcz:** 59.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.19 g; **Sód:** 1793.94 mg; **Węglowodany:** 284.04 g; **Cukier:** 36.74 g **Błonnik spożywczy:** 17.06 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Banany 150g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g

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)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 7755.7 KJ / 1859.13 Kcal; **Białko:** 70.44 g; **Tłuszcz:** 64.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.98 g; **Sód:** 1090.82 mg; **Węglowodany:** 253.99 g; **Cukier:** 35.78 g **Błonnik spożywczy:** 14.61 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) - Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie - Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka z marchwi i pora 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser topiony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8839.86 KJ / 2130.72 Kcal; Białko: 74.35 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.33 g; Sód: 1881.16 mg; Węglowodany: 245.76 g; Cukier: 6.58 g Błonnik spożywczy: 33.75 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Pomidor 50g - Rzodkiewki 50g - Salata zielona 10g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Salatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8573.22 KJ / 2055.23 Kcal; Białko: 72.21 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.8 g; Sód: 1202.62 mg; Węglowodany: 325.4 g; Cukier: 57.88 g Błonnik spożywczy: 22.22 g;		

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 7081.84 Kj / 1702.46 Kcal; **Białko:** 61.89 g; **Tłuszcz:** 54.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.01 g; **Sód:** 1070.8 mg; **Węglowodany:** 246.71 g; **Cukier:** 25.19 g **Błonnik spożywczy:** 14.1 g;

Jadłospis na czwartek 2026-01-29

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Mandarynki 75g	Obiad • Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5072.05 Kj / 1218.15 Kcal; **Białko:** 52.48 g; **Tłuszcz:** 45.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.67 g; **Sód:** 655.79 mg; **Węglowodany:** 153.1 g; **Cukier:** 30.9 g **Błonnik spożywczy:** 11.87 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6834.18 Kj / 1639.57 Kcal; **Białko:** 89.88 g; **Tłuszcz:** 61.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.86 g; **Sód:** 878.42 mg; **Węglowodany:** 183.78 g; **Cukier:** 25.81 g **Błonnik spożywczy:** 12.67 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g	• Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8118.51 KJ / 1949.55 Kcal; **Białko:** 94.09 g; **Tłuszcz:** 76.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.29 g; **Sód:** 2033.63 mg; **Węglowodany:** 225.8 g; **Cukier:** 23.13 g **Błonnik spożywczy:** 17.03 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 50g • Rukola 5g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	• Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) (3)

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)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7769.89 KJ / 1862.2 Kcal; **Białko:** 93.06 g; **Tłuszcz:** 61.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.65 g; **Sód:** 1171.31 mg; **Węglowodany:** 236.12 g; **Cukier:** 25.72 g **Błonnik spożywczy:** 16.28 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7671.61 KJ / 1850.97 Kcal; **Białko:** 87.16 g; **Tłuszcz:** 82.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.68 g; **Sód:** 1794.16 mg; **Węglowodany:** 182.72 g; **Cukier:** 2.69 g **Błonnik spożywczy:** 26.01 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Kefir 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa gotowana extra 40g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9499.48 Kj / 2276.66 Kcal; Białko: 117.21 g; Tłuszcz: 93.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.47 g; Sód: 2025.53 mg; Węglowodany: 244.59 g; Cukier: 18.2 g Błonnik spożywczy: 21.5 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 7762.22 Kj / 1865.95 Kcal; Białko: 91.17 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.01 g; Sód: 1184.4 mg; Węglowodany: 245.4 g; Cukier: 25.72 g Błonnik spożywczy: 13.65 g;		

Jadłospis na piątek 2026-01-30

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Pomidor 50g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 50g (4) (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 50g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5500.12 Kj / 1323.67 Kcal; **Białko:** 52.92 g; **Tłuszcz:** 46.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.99 g; **Sód:** 735.8 mg; **Węglowodany:** 175.73 g; **Cukier:** 30.47 g **Błonnik spożywczy:** 15.32 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Papryka 90g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7129.64 Kj / 1721.1 Kcal; **Białko:** 59.02 g; **Tłuszcz:** 63.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.76 g; **Sód:** 1173.73 mg; **Węglowodany:** 229.54 g; **Cukier:** 30.27 g **Błonnik spożywczy:** 19.87 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) • Papryka 50g • Buraki 100g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8559.49 KJ / 2066.11 Kcal; **Białko:** 83.15 g; **Tłuszcz:** 76.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.56 g; **Sód:** 1622.48 mg; **Węglowodany:** 264.7 g; **Cukier:** 13.72 g **Błonnik spożywczy:** 26.9 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Roszponka 5g • Papryka 50g • Buraki 50g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	---

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)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Buraki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7505.24 KJ / 1804.59 Kcal; **Białko:** 73.89 g; **Tłuszcz:** 55.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.72 g; **Sód:** 1392.26 mg; **Węglowodany:** 252.99 g; **Cukier:** 16.67 g **Błonnik spożywczy:** 19.4 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Papryka 100g II śniadanie • Jabłko 150g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7674.96 KJ / 1855.36 Kcal; **Białko:** 67.47 g; **Tłuszcz:** 63.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.91 g; **Sód:** 1508.15 mg; **Węglowodany:** 247.83 g; **Cukier:** 15.96 g **Błonnik spożywczy:** 37.51 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Rogal maślane 50g 120g (1) (3) (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) • Papryka 50g • Buraki 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Sałatka owocowa 150g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11331.4 KJ / 2717.64 Kcal; **Białko:** 126.97 g; **Tłuszcz:** 83.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.73 g; **Sód:** 1530.39 mg; **Węglowodany:** 363.18 g; **Cukier:** 33.46 g **Błonnik spożywczy:** 30.63 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Buraki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7585.84 KJ / 1837.06 Kcal; **Białko:** 71.69 g; **Tłuszcz:** 61.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.79 g; **Sód:** 1381.56 mg; **Węglowodany:** 249.15 g; **Cukier:** 6.08 g **Błonnik spożywczy:** 17.24 g;

Jadłospis na sobota 2026-01-31

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1S)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Pomidor 50g • Banany 150g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 7657.04 Kj / 1836.99 Kcal; Białko: 79.87 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.54 g; Sód: 732.93 mg; Węglowodany: 230.64 g; Cukier: 34.39 g Błonnik spożywczy: 16.27 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1S)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8514.04 Kj / 2041.98 Kcal; Białko: 90.94 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.44 g; Sód: 848.19 mg; Węglowodany: 245.26 g; Cukier: 34.42 g Błonnik spożywczy: 16.62 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8517.98 Kj / 2042.85 Kcal; Białko: 83.23 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.74 g; Sód: 1082.26 mg; Węglowodany: 272.54 g; Cukier: 34.75 g Błonnik spożywczy: 19.82 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1S)		
Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Banany 150g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
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)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8058.75 KJ / 1932.26 Kcal; Białko: 82.38 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.62 g; Sód: 1135.34 mg; Węglowodany: 270.37 g; Cukier: 24.68 g Błonnik spożywczy: 18.97 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7991.21 KJ / 1919.84 Kcal; Białko: 81.17 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.01 g; Sód: 1086.95 mg; Węglowodany: 242.64 g; Cukier: 16.33 g Błonnik spożywczy: 30.32 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Rzodkiewki 50g - Ogórek zielony świeży 50g - Banany 150g - Rukola 10g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9427.34 Kj / 2257.34 Kcal; Białko: 102.18 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.38 g; Sód: 1760.01 mg; Węglowodany: 298.82 g; Cukier: 35.58 g Błonnik spożywczy: 22.91 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7683.03 Kj / 1848.69 Kcal; Białko: 73.07 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.21 g; Sód: 1505.8 mg; Węglowodany: 271.35 g; Cukier: 17.74 g Błonnik spożywczy: 17.45 g;		

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L.), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzyczka i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne