

Jadłospis na sobota 2026-02-21

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: 5081.71 KJ / 1221.86 Kcal; **Białko:** 37.12 g; **Tłuszcz:** 52.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.86 g; **Sód:** 956.78 mg; **Węglowodany:** 152.14 g; **Cukier:** 7.5 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: 5779.94 KJ / 1395.83 Kcal; **Białko:** 41.67 g; **Tłuszcz:** 59.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.63 g; **Sód:** 953.25 mg; **Węglowodany:** 174.99 g; **Cukier:** 30.4 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: 7291.97 KJ / 1753.11 Kcal; **Białko:** 57.86 g; **Tłuszcz:** 70.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.29 g; **Sód:** 1520.04 mg; **Węglowodany:** 227.79 g; **Cukier:** 18.37 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: 7370.51 KJ / 1768.83 Kcal; **Białko:** 58.37 g; **Tłuszcz:** 65.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.8 g; **Sód:** 1515.27 mg; **Węglowodany:** 242.91 g; **Cukier:** 31.63 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: 7313.26 KJ / 1760.92 Kcal; **Białko:** 58.72 g; **Tłuszcz:** 70.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.02 g; **Sód:** 1526.89 mg; **Węglowodany:** 228.03 g; **Cukier:** 10.73 g **Błonnik spożywczy:** 20.58 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata 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) • Mięso tłuszczone 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 • Sałata zielona 10g • Banany 150g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (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 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: mus owsianka z wiśnią i kakao 1 szt. 100g (1)
Wartości odżywcze		
Energia: 9123.91 KJ / 2192.6 Kcal; Białko: 74.95 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.03 g; Sód: 2373.29 mg; Węglowodany: 286.19 g; Cukier: 32.03 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: 7151.9 Kj / 1726.79 Kcal; **Białko:** 58.6 g; **Tłuszcz:** 59.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.72 g; **Sód:** 1547.66 mg; **Węglowodany:** 243.12 g; **Cukier:** 10.73 g **Błonnik spożywczy:** 19.1 g;

Jadłospis na niedziela 2026-02-22

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) • 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: 5279.64 KJ / 1263.93 Kcal; Białko: 72.75 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.19 g; Sód: 560.57 mg; Węglowodany: 145.14 g; Cukier: 32.83 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: 7322.13 KJ / 1766.19 Kcal; Białko: 79.04 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.01 g; Sód: 830.81 mg; Węglowodany: 211.5 g; Cukier: 34.86 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: 8585.15 KJ / 2071.37 Kcal; Białko: 82.47 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.63 g; Sód: 1264.07 mg; Węglowodany: 253.94 g; Cukier: 8.62 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: 8561.15 KJ / 2053.12 Kcal; Białko: 91.33 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.68 g; Sód: 1212.1 mg; Węglowodany: 258.51 g; Cukier: 35.2 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: 8471.22 KJ / 2029.7 Kcal; Białko: 106.33 g; Tłuszcz: 74.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.15 g; Sód: 1135.94 mg; Węglowodany: 239.19 g; Cukier: 32.9 g Błonnik spożywczy: 15.54 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone 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) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu 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 mix 35g 35g (5) (8)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9992.28 KJ / 2402.02 Kcal; **Białko:** 117.18 g; **Tłuszcz:** 97.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.72 g; **Sód:** 1222.42 mg; **Węglowodany:** 263.47 g; **Cukier:** 37.06 g **Błonnik spożywczy:** 26.39 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	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: 8278.1 Kj / 1987.48 Kcal; Białko: 104.94 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.84 g; Sód: 1157.42 mg; Węglowodany: 263.59 g; Cukier: 40.98 g Błonnik spożywczy: 15.81 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-02-23

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: 6000.14 Kj / 1446.32 Kcal; **Białko:** 64.3 g; **Tłuszcz:** 57.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.65 g; **Sód:** 698.98 mg; **Węglowodany:** 168.25 g; **Cukier:** 8.23 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: 7107.98 Kj / 1708.14 Kcal; **Białko:** 70.04 g; **Tłuszcz:** 62.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.57 g; **Sód:** 753.74 mg; **Węglowodany:** 214.29 g; **Cukier:** 6.38 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) • Pomidor 100g	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: 8252.38 Kj / 1986.63 Kcal; **Białko:** 73.66 g; **Tłuszcz:** 75.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.77 g; **Sód:** 2474.36 mg; **Węglowodany:** 203.35 g; **Cukier:** 8.7 g **Błonnik spożywczy:** 20.03 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) • Pomidor 100g 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
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8998.65 Kj / 2164.42 Kcal; **Białko:** 91.99 g; **Tłuszcz:** 79.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.09 g; **Sód:** 1501.81 mg; **Węglowodany:** 219.48 g; **Cukier:** 8.67 g **Błonnik spożywczy:** 19.31 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: 8120.42 Kj / 1944.81 Kcal; **Białko:** 94.42 g; **Tłuszcz:** 68.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.34 g; **Sód:** 1045.29 mg; **Węglowodany:** 236.65 g; **Cukier:** 6.29 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) - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Pomidor 50g - Salata 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) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10108.66 KJ / 2427.49 Kcal; Białko: 104.64 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.42 g; Sód: 2341.01 mg; Węglowodany: 257.51 g; Cukier: 20.19 g Błonnik spożywczy: 37 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: 7815.7 Kj / 1876.64 Kcal; **Białko:** 87.72 g; **Tłuszcz:** 56.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.62 g; **Sód:** 1471.37 mg; **Węglowodany:** 252.22 g; **Cukier:** 6.29 g **Błonnik spożywczy:** 16.28 g;

Jadłospis na wtorek 2026-02-24

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: 5671.46 Kj / 1363.35 Kcal; Białko: 52.22 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.9 g; Sód: 771.54 mg; Węglowodany: 173.9 g; Cukier: 30.91 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: 6545.63 Kj / 1571.66 Kcal; Białko: 54.69 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.54 g; Sód: 865.28 mg; Węglowodany: 201.35 g; Cukier: 30.02 g Błonnik spożywczy: 16.34 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7747.5 KJ / 1849.97 Kcal; Białko: 81.7 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.26 g; Sód: 2045.46 mg; Węglowodany: 237.67 g; Cukier: 17.82 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) • Jabłka 150g 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 • Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7399.7 KJ / 1765.42 Kcal; Białko: 78.92 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.57 g; Sód: 1520.4 mg; Węglowodany: 232.58 g; Cukier: 22.87 g Błonnik spożywczy: 18.93 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7631.71 KJ / 1827.96 Kcal; Białko: 82.32 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.54 g; Sód: 1180.81 mg; Węglowodany: 234.95 g; Cukier: 9.16 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 • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8753.27 KJ / 2117.35 Kcal; **Białko:** 97.98 g; **Tłuszcz:** 70.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.36 g; **Sód:** 2145.89 mg; **Węglowodany:** 263.25 g; **Cukier:** 12.48 g **Błonnik spożywczy:** 26.05 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: 7618.42 KJ / 1829.27 Kcal; **Białko:** 87.06 g; **Tłuszcz:** 54.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.99 g; **Sód:** 1271.97 mg; **Węglowodany:** 253.09 g; **Cukier:** 21.14 g **Błonnik spożywczy:** 16.76 g;

Jadłospis na środa 2026-02-25

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: 5492.5 Kj / 1319.08 Kcal; **Białko:** 45.36 g; **Tłuszcz:** 46.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.48 g; **Sód:** 979.66 mg; **Węglowodany:** 188.14 g; **Cukier:** 20.89 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: 6146.51 Kj / 1470.44 Kcal; **Białko:** 53.48 g; **Tłuszcz:** 47.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.05 g; **Sód:** 751.91 mg; **Węglowodany:** 217.99 g; **Cukier:** 30.88 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: 7824.91 Kj / 1874.3 Kcal; **Białko:** 61.52 g; **Tłuszcz:** 59.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.19 g; **Sód:** 1793.89 mg; **Węglowodany:** 279.05 g; **Cukier:** 31.75 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) • Ogórek kiszony krojony 100g 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

Wartości odżywcze

Energia: 6935.83 Kj / 1652.34 Kcal; **Białko:** 64.94 g; **Tłuszcz:** 47.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.79 g; **Sód:** 1803.7 mg; **Węglowodany:** 253.82 g; **Cukier:** 30.88 g **Błonnik spożywczy:** 16.83 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: 7300.85 Kj / 1743.88 Kcal; **Białko:** 70.44 g; **Tłuszcz:** 54.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.31 g; **Sód:** 1090.77 mg; **Węglowodany:** 249 g; **Cukier:** 30.79 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) - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8681.37 KJ / 2080.98 Kcal; Białko: 72.71 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.8 g; Sód: 1202.57 mg; Węglowodany: 330.41 g; Cukier: 52.88 g Błonnik spożywczy: 23.92 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: 6711.84 Kj / 1607.46 Kcal; **Białko:** 61.89 g; **Tłuszcz:** 44.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.35 g; **Sód:** 1070.8 mg; **Węglowodany:** 246.71 g; **Cukier:** 25.19 g **Błonnik spożywczy:** 14.1 g;

Jadłospis na czwartek 2026-02-26

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: 4987.2 Kj / 1197.9 Kcal; **Białko:** 52.48 g; **Tłuszcz:** 45.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.67 g; **Sód:** 655.74 mg; **Węglowodany:** 148.11 g; **Cukier:** 25.91 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: 6749.33 Kj / 1619.32 Kcal; **Białko:** 89.88 g; **Tłuszcz:** 61.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.86 g; **Sód:** 878.37 mg; **Węglowodany:** 178.79 g; **Cukier:** 20.82 g **Błonnik spożywczy:** 12.67 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g	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 pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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: 8033.66 KJ / 1929.3 Kcal; **Białko:** 94.09 g; **Tłuszcz:** 76.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.29 g; **Sód:** 2033.58 mg; **Węglowodany:** 220.81 g; **Cukier:** 18.14 g **Błonnik spożywczy:** 17.03 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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	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 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
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7966.47 KJ / 1908.34 Kcal; **Białko:** 94.33 g; **Tłuszcz:** 71.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.91 g; **Sód:** 1968.36 mg; **Węglowodany:** 226.65 g; **Cukier:** 22.64 g **Błonnik spożywczy:** 17.54 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7685.04 KJ / 1841.95 Kcal; **Białko:** 93.06 g; **Tłuszcz:** 61.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.65 g; **Sód:** 1171.26 mg; **Węglowodany:** 231.13 g; **Cukier:** 20.73 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 - Salatka 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 - Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) - Ogórek zielony świeży 50g - Rukola 10g - Pomidor 50g - Mandarynki 65g II śniadanie - Salatka 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) - Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9958.53 KJ / 2386.61 Kcal; Białko: 120.81 g; Tłuszcz: 99.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.47 g; Sód: 2025.48 mg; Węglowodany: 253.1 g; Cukier: 13.21 g Błonnik spożywczy: 25.4 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: 7677.37 Kj / 1845.7 Kcal; Białko: 91.17 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.01 g; Sód: 1184.35 mg; Węglowodany: 240.41 g; Cukier: 20.73 g Błonnik spożywczy: 13.65 g;		

Jadłospis na piątek 2026-02-27

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: 5415.27 KJ / 1303.42 Kcal; **Białko:** 52.92 g; **Tłuszcz:** 46.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.99 g; **Sód:** 735.75 mg; **Węglowodany:** 170.74 g; **Cukier:** 25.47 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: 7044.79 KJ / 1700.85 Kcal; **Białko:** 59.02 g; **Tłuszcz:** 63.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.76 g; **Sód:** 1173.68 mg; **Węglowodany:** 224.55 g; **Cukier:** 25.27 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 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: 8400.01 KJ / 2027.96 Kcal; **Białko:** 82.35 g; **Tłuszcz:** 76.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.59 g; **Sód:** 1584.7 mg; **Węglowodany:** 255.39 g; **Cukier:** 8.73 g **Błonnik spożywczy:** 26.1 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) • Papryka 100g 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 kiszzonej 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: 8696.12 Kj / 2093.31 Kcal; **Białko:** 82.69 g; **Tłuszcz:** 71.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 1578.36 mg; **Węglowodany:** 284.31 g; **Cukier:** 29.64 g **Błonnik spożywczy:** 28.02 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: 7420.39 Kj / 1784.34 Kcal; **Białko:** 73.89 g; **Tłuszcz:** 55.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.72 g; **Sód:** 1392.21 mg; **Węglowodany:** 248 g; **Cukier:** 11.68 g **Błonnik spożywczy:** 19.4 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 jajeczna 100g (3) (7) • Papryka 100g II śniadanie • Jabłka 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) • Miks tłuszczowy 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 maślany 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 - Salata zielona 10g II śniadanie - Salatka 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 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) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g - Kiwi 75g
Wartości odżywcze		
Energia: 11406.57 Kj / 2735.64 Kcal; Białko: 127.54 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.81 g; Sód: 1532.89 mg; Węglowodany: 367.05 g; Cukier: 35.98 g Błonnik spożywczy: 31.97 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z 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) - Miks tłuszczowy 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 2026-02-28

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% 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: 7572.19 Kj / 1816.74 Kcal; Białko: 79.87 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.54 g; Sód: 732.88 mg; Węglowodany: 225.65 g; Cukier: 29.4 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: 8429.19 Kj / 2021.73 Kcal; Białko: 90.94 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.44 g; Sód: 848.14 mg; Węglowodany: 240.27 g; Cukier: 29.42 g Błonnik spożywczy: 16.62 g;		

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone 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) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8433.13 KJ / 2022.6 Kcal; **Białko:** 83.23 g; **Tłuszcz:** 71.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.74 g; **Sód:** 1082.21 mg; **Węglowodany:** 267.55 g; **Cukier:** 29.75 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) • Ser mozzarella 20g (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 • 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: 10245.29 KJ / 2452.53 Kcal; **Białko:** 106.63 g; **Tłuszcz:** 94.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 46.69 g; **Sód:** 1201.84 mg; **Węglowodany:** 291.46 g; **Cukier:** 29.72 g **Błonnik spożywczy:** 34.1 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone 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) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7973.9 KJ / 1912.01 Kcal; **Białko:** 82.38 g; **Tłuszcz:** 59.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.62 g; **Sód:** 1135.29 mg; **Węglowodany:** 265.38 g; **Cukier:** 19.68 g **Błonnik spożywczy:** 18.97 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopońska 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) • Mięso tłuszczone 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) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10200.99 KJ / 2444.09 Kcal; **Białko:** 105.73 g; **Tłuszcz:** 86.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.88 g; **Sód:** 1759.96 mg; **Węglowodany:** 307.83 g; **Cukier:** 30.59 g **Błonnik spożywczy:** 37.41 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;		

Jadłospis na niedziela 2026-03-01

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) - Serek fromage 80g 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 50g II śniadanie - Kiwi 75g	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane 125g - 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 Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Pomidor 50g - Cytryny 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 4484.67 KJ / 1075.46 Kcal; **Białko:** 41.59 g; **Tłuszcz:** 42.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.27 g; **Sód:** 560.84 mg; **Węglowodany:** 135.13 g; **Cukier:** 13.99 g **Błonnik spożywczy:** 11.68 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) - Serek fromage 80g 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane 125g - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 90g - Cytryny 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5810.66 KJ / 1392.75 Kcal; **Białko:** 51.31 g; **Tłuszcz:** 56.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.32 g; **Sód:** 1019.46 mg; **Węglowodany:** 173.28 g; **Cukier:** 13.03 g **Błonnik spożywczy:** 14.4 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek fromage 80g 80g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Papryka 100g	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 pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8829.68 KJ / 2116.96 Kcal; **Białko:** 110.47 g; **Tłuszcz:** 94.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.85 g; **Sód:** 1503.28 mg; **Węglowodany:** 207.44 g; **Cukier:** 9.81 g **Błonnik spożywczy:** 17.21 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) • Serek fromage 80g 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Papryka 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9786.91 KJ / 2344.1 Kcal; **Białko:** 121.91 g; **Tłuszcz:** 104.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37 g; **Sód:** 1811.23 mg; **Węglowodany:** 228.72 g; **Cukier:** 16.69 g **Błonnik spożywczy:** 20.71 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 250g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7766.68 KJ / 1866.46 Kcal; **Białko:** 85.65 g; **Tłuszcz:** 75.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.33 g; **Sód:** 1240.24 mg; **Węglowodany:** 214.32 g; **Cukier:** 6.52 g **Błonnik spożywczy:** 15.85 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7954.16 KJ / 1914.79 Kcal; **Białko:** 97.21 g; **Tłuszcz:** 84.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.22 g; **Sód:** 1462.92 mg; **Węglowodany:** 182.18 g; **Cukier:** 12.28 g **Błonnik spożywczy:** 27.58 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 Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9704.18 Kj / 2328.64 Kcal; **Białko:** 125.38 g; **Tłuszcz:** 98.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.02 g; **Sód:** 2694.6 mg; **Węglowodany:** 238.12 g; **Cukier:** 16.89 g **Błonnik spożywczy:** 24.99 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • 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 • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7813.96 Kj / 1880.23 Kcal; **Białko:** 108.98 g; **Tłuszcz:** 66.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.78 g; **Sód:** 1391.36 mg; **Węglowodany:** 214.66 g; **Cukier:** 0.91 g **Błonnik spożywczy:** 13.63 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-02

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Pomidor 50g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) - Risotto drobiowo-warzywne 125g (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 - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Pomidor 50g - Cytryny 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 4764.26 Kj / 1142.9 Kcal; **Białko:** 45.96 g; **Tłuszcz:** 46.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.54 g; **Sód:** 530.4 mg; **Węglowodany:** 137.64 g; **Cukier:** 12.97 g **Błonnik spożywczy:** 11.32 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) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Pomidor 100g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy 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 kiszony krojony 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5804.05 Kj / 1392.06 Kcal; **Białko:** 49.79 g; **Tłuszcz:** 54.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.78 g; **Sód:** 1375.48 mg; **Węglowodany:** 181.48 g; **Cukier:** 12.46 g **Błonnik spożywczy:** 14.89 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8186.41 KJ / 1970.68 Kcal; **Białko:** 80.81 g; **Tłuszcz:** 72.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.77 g; **Sód:** 1819.11 mg; **Węglowodany:** 254.57 g; **Cukier:** 8.13 g **Błonnik spożywczy:** 20.54 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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7500.59 KJ / 1793.53 Kcal; **Białko:** 70.18 g; **Tłuszcz:** 71.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.1 g; **Sód:** 1770.49 mg; **Węglowodany:** 224.98 g; **Cukier:** 12.93 g **Błonnik spożywczy:** 20.94 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7716.45 KJ / 1849.19 Kcal; **Białko:** 70.31 g; **Tłuszcz:** 75.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.41 g; **Sód:** 1085.93 mg; **Węglowodany:** 226.1 g; **Cukier:** 8.09 g **Błonnik spożywczy:** 16.82 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7386.52 KJ / 1777.24 Kcal; **Białko:** 70.61 g; **Tłuszcz:** 78.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.16 g; **Sód:** 1740.4 mg; **Węglowodany:** 198.73 g; **Cukier:** 4.08 g **Błonnik spożywczy:** 30.84 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11)	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • 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) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9313.12 KJ / 2228.22 Kcal; **Białko:** 83.58 g; **Tłuszcz:** 92.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.3 g; **Sód:** 1710.91 mg; **Węglowodany:** 263.44 g; **Cukier:** 24.53 g **Błonnik spożywczy:** 35.64 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	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: 7569.3 KJ / 1819.05 Kcal; **Białko:** 71.65 g; **Tłuszcz:** 65.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.11 g; **Sód:** 1105.93 mg; **Węglowodany:** 240.01 g; **Cukier:** 8.09 g **Błonnik spożywczy:** 15.22 g;

Jadłospis na wtorek 2026-03-03

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Papryka 50g II śniadanie - Kisiel owocowy 200g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5471.72 Kj / 1319.58 Kcal; **Białko:** 64.76 g; **Tłuszcz:** 48.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.78 g; **Sód:** 622.49 mg; **Węglowodany:** 156.8 g; **Cukier:** 21.9 g **Błonnik spożywczy:** 9.97 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6520.81 Kj / 1566.74 Kcal; **Białko:** 80.86 g; **Tłuszcz:** 47.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.23 g; **Sód:** 795.22 mg; **Węglowodany:** 205.43 g; **Cukier:** 22.1 g **Błonnik spożywczy:** 13.7 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) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • 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 • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7438.29 KJ / 1780.72 Kcal; Białko: 84.96 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.3 g; Sód: 1265.51 mg; Węglowodany: 230.02 g; Cukier: 7.05 g Błonnik spożywczy: 17.87 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) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7366.38 KJ / 1763.84 Kcal; Białko: 75.25 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.76 g; Sód: 1138.27 mg; Węglowodany: 229.41 g; Cukier: 12.31 g Błonnik spożywczy: 19.16 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7584.63 KJ / 1821.33 Kcal; Białko: 93.63 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.14 g; Sód: 1251.28 mg; Węglowodany: 226.83 g; Cukier: 7.01 g Błonnik spożywczy: 16.11 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 - Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) - Papryka 100g II śniadanie - Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7307.61 Kj / 1759.14 Kcal; Białko: 71.91 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.6 g; Sód: 1123.11 mg; Węglowodany: 202.17 g; Cukier: 3.74 g Błonnik spożywczy: 27.07 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1SK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 20g (7) - Jogurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) - Ogórek zielony świeży 50g - Papryka 50g - Pomarańcze 150g II śniadanie - Salatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - 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) - Serek fromage 80g 40g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: Orzechy mix 35g (5) (8)
Wartości odżywcze		
Energia: 10092.76 Kj / 2425.48 Kcal; Białko: 119.6 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.01 g; Sód: 1697.72 mg; Węglowodany: 270.22 g; Cukier: 19.23 g Błonnik spożywczy: 27.03 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 rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7333.45 Kj / 1768.74 Kcal; **Białko:** 91.01 g; **Tłuszcz:** 48.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.13 g; **Sód:** 1335.96 mg; **Węglowodany:** 243.92 g; **Cukier:** 7.01 g **Błonnik spożywczy:** 14.71 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