

Jadłospis na środa 2026-03-04

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) - Wędlina Kurczak Gotowany 40g - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5486.61 KJ / 1308.16 Kcal; **Białko:** 50.3 g; **Tłuszcz:** 35.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.56 g; **Sód:** 478.18 mg; **Węglowodany:** 199.5 g; **Cukier:** 30.54 g **Błonnik spożywczy:** 10.37 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) - Wędlina Kurczak Gotowany 40g - Pomidor 100g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6826.92 KJ / 1628.44 Kcal; **Białko:** 66.17 g; **Tłuszcz:** 42.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.21 g; **Sód:** 992.44 mg; **Węglowodany:** 250.4 g; **Cukier:** 30.67 g **Błonnik spożywczy:** 13.2 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7927.65 KJ / 1891.5 Kcal; **Białko:** 80.62 g; **Tłuszcz:** 47.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.55 g; **Sód:** 1051.85 mg; **Węglowodany:** 290.73 g; **Cukier:** 10.06 g **Błonnik spożywczy:** 16.47 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) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8547.34 KJ / 2037.27 Kcal; **Białko:** 88.59 g; **Tłuszcz:** 54.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.95 g; **Sód:** 1044.24 mg; **Węglowodany:** 299.8 g; **Cukier:** 30.85 g **Błonnik spożywczy:** 31.35 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7854.83 KJ / 1873.57 Kcal; **Białko:** 78.18 g; **Tłuszcz:** 46.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.1 g; **Sód:** 1055.16 mg; **Węglowodany:** 290.46 g; **Cukier:** 9.94 g **Błonnik spożywczy:** 14.97 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8837 KJ / 2123.58 Kcal; **Białko:** 91.9 g; **Tłuszcz:** 75.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.7 g; **Sód:** 1275.21 mg; **Węglowodany:** 262.01 g; **Cukier:** 8.99 g **Błonnik spożywczy:** 29.01 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona

Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 40g • Pomidor 50g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5094.88 KJ / 1216.46 Kcal; **Białko:** 49.41 g; **Tłuszcz:** 35.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.49 g; **Sód:** 440.57 mg; **Węglowodany:** 176.64 g; **Cukier:** 9.87 g **Błonnik spożywczy:** 8.25 g;

Dieta papkowata podstawowa (1/12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Ziemniaki gotowane 100g • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7873.11 KJ / 1908.34 Kcal; **Białko:** 79.49 g; **Tłuszcz:** 75.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.79 g; **Sód:** 560.1 mg; **Węglowodany:** 223.6 g; **Cukier:** 10.33 g **Błonnik spożywczy:** 18.72 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogiem śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	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 sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8723.34 KJ / 2075.87 Kcal; **Białko:** 96.39 g; **Tłuszcz:** 41.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.2 g; **Sód:** 1053.82 mg; **Węglowodany:** 332.64 g; **Cukier:** 31.6 g **Błonnik spożywczy:** 22.43 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogiem śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Rukola 10g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8899.9 KJ / 2134.59 Kcal; **Białko:** 95.14 g; **Tłuszcz:** 65.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.59 g; **Sód:** 1461.49 mg; **Węglowodany:** 285.49 g; **Cukier:** 9.72 g **Błonnik spożywczy:** 34.45 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)
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g
- Cytryny 10g
- Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7753.81 KJ / 1854.41 Kcal; **Białko:** 80.02 g; **Tłuszcz:** 36.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.19 g; **Sód:** 1075.16 mg; **Węglowodany:** 305.24 g; **Cukier:** 9.94 g **Błonnik spożywczy:** 13.37 g;

Jadłospis na czwartek 2026-03-05

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 - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g - Ziemniaki gotowane 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 50g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 5357.46 KJ / 1289.34 Kcal; Białko: 58.25 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.69 g; Sód: 1006.24 mg; Węglowodany: 155.82 g; Cukier: 8.85 g Błonnik spożywczy: 11.65 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 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 7420.24 KJ / 1784.99 Kcal; Białko: 89.86 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.32 g; Sód: 1552.07 mg; Węglowodany: 205.4 g; Cukier: 9.05 g Błonnik spożywczy: 26.89 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) - Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9014.38 KJ / 2168.34 Kcal; Białko: 93.96 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.18 g; Sód: 2047.08 mg; Węglowodany: 240.77 g; Cukier: 9.08 g Błonnik spożywczy: 30.41 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 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8929.54 KJ / 2140.89 Kcal; **Białko:** 111.3 g; **Tłuszcz:** 80.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.65 g; **Sód:** 1939.37 mg; **Węglowodany:** 244.58 g; **Cukier:** 9.26 g **Błonnik spożywczy:** 32.55 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • 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 • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8386.67 KJ / 2012.66 Kcal; **Białko:** 95.6 g; **Tłuszcz:** 70.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.46 g; **Sód:** 1306.15 mg; **Węglowodany:** 244.86 g; **Cukier:** 6.96 g **Błonnik spożywczy:** 28.96 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) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7783.18 KJ / 1878.98 Kcal; **Białko:** 82.95 g; **Tłuszcz:** 76.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.29 g; **Sód:** 2006.7 mg; **Węglowodany:** 206.83 g; **Cukier:** 4.98 g **Błonnik spożywczy:** 40.44 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Ogórek zielony świeży 50g	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g - Ziemniaki gotowane 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Pomidor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 5430.17 Kj / 1305.6 Kcal; Białko: 56.85 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.34 g; Sód: 601.28 mg; Węglowodany: 159.78 g; Cukier: 8.79 g Błonnik spożywczy: 10.65 g;		

Dieta papkowata podstawowa (1/12)

Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8580.31 Kj / 2089.84 Kcal; Białko: 103.28 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.18 g; Sód: 278.15 mg; Węglowodany: 201.6 g; Cukier: 3.8 g Błonnik spożywczy: 12.65 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Ser żółty 20g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 50g - Pomidor 50g - Rukola 5g - Gruszki 150g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Ogórek kiszony krojony 90g - Cytryny 10g - Sałata zielona 10g - Banany 200g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10172.13 Kj / 2436.08 Kcal; Białko: 120.56 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.44 g; Sód: 2328.02 mg; Węglowodany: 307.93 g; Cukier: 37.1 g Błonnik spożywczy: 37.75 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Ser żółty 20g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 50g - Rukola 5g - Pomidor 50g - Pomarańcze 150g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Sałata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8799.48 Kj / 2116.74 Kcal; Białko: 108.8 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.89 g; Sód: 2472.34 mg; Węglowodany: 237.55 g; Cukier: 5.33 g Błonnik spożywczy: 46.29 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 ryżowa 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 • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopity bez cukru 50g 50g (1) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9091.17 Kj / 2188.1 Kcal; Białko: 109.16 g; Tłuszcz: 68.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.91 g; Sód: 1253.55 mg; Węglowodany: 282.07 g; Cukier: 6.96 g Błonnik spożywczy: 15.48 g;		

Jadłospis na piątek 2026-03-06

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) • Papryka 50g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6091.45 Kj / 1465.09 Kcal; **Białko:** 60.09 g; **Tłuszcz:** 53.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.02 g; **Sód:** 846.48 mg; **Węglowodany:** 186.92 g; **Cukier:** 26.69 g **Błonnik spożywczy:** 12.06 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 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 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) • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6721.66 Kj / 1616.07 Kcal; **Białko:** 65.13 g; **Tłuszcz:** 56.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.44 g; **Sód:** 991.14 mg; **Węglowodany:** 215.28 g; **Cukier:** 26.95 g **Błonnik spożywczy:** 15 g;

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków 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 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8457.89 KJ / 2033.41 Kcal; Białko: 76.29 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.59 g; Sód: 2080.61 mg; Węglowodany: 264.53 g; Cukier: 9.53 g Błonnik spożywczy: 28.31 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) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 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 100g • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8691.26 KJ / 2081.2 Kcal; Białko: 79.43 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.34 g; Sód: 2260.24 mg; Węglowodany: 283.64 g; Cukier: 27.16 g Błonnik spożywczy: 27.71 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7780.27 KJ / 1872.22 Kcal; Białko: 71.67 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.67 g; Sód: 2433.01 mg; Węglowodany: 244.16 g; Cukier: 9.81 g Błonnik spożywczy: 20.41 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет z pieca wieprzowy 50g - Papryka 100g II śniadanie - Jabłka 150g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Salatka z buraczków 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 100g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7860.84 KJ / 1895.66 Kcal; Białko: 63.42 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.24 g; Sód: 2041.9 mg; Węglowodany: 246.29 g; Cukier: 16.4 g Błonnik spożywczy: 39.89 g;		

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona		
Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Deserek w słoiczku porcjowany 125g - Kleik ryżowy na mleku 250g (7)	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) - Sos truskawkowy 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6678.11 KJ / 1606.22 Kcal; Białko: 64.05 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.41 g; Sód: 618.25 mg; Węglowodany: 215.2 g; Cukier: 19.73 g Błonnik spożywczy: 9.38 g;		

Dieta papkowata podstawowa (1/12)		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8719.03 KJ / 2121.44 Kcal; Białko: 116.39 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.41 g; Sód: 1272.54 mg; Węglowodany: 208.9 g; Cukier: 3.62 g Błonnik spożywczy: 20.35 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Papryka 50g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Kiwi 65g II śniadanie • Sałatka owocowa 100g	Obiad • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków 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 • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10994.83 Kj / 2639.55 Kcal; Białko: 100.85 g; Tłuszcz: 97.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.21 g; Sód: 1862.91 mg; Węglowodany: 335.47 g; Cukier: 29.15 g Błonnik spożywczy: 48.86 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g • Kiwi 65g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	Obiad • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9696.51 Kj / 2335.6 Kcal; Białko: 87.8 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.36 g; Sód: 2268.66 mg; Węglowodany: 273.74 g; Cukier: 12.31 g Błonnik spożywczy: 56.92 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 90g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1) - 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 - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8063.11 KJ / 1943.71 Kcal; Białko: 77.03 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.08 g; Sód: 2383.78 mg; Węglowodany: 263.75 g; Cukier: 8.35 g Błonnik spożywczy: 18.43 g;		

Jadłospis na sobota 2026-03-07

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) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 5544.97 Kj / 1327.56 Kcal; Białko: 57.34 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.9 g; Sód: 584.38 mg; Węglowodany: 165.31 g; Cukier: 41.94 g Błonnik spożywczy: 15.7 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) - Rzodkiewki 100g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy 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 kiszony krojony 100g - Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6072.16 Kj / 1456.48 Kcal; Białko: 49.82 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.48 g; Sód: 1734.66 mg; Węglowodany: 208.93 g; Cukier: 33.47 g Błonnik spożywczy: 21.74 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Rzodkiewki 100g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (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 - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7375.12 Kj / 1765.99 Kcal; Białko: 67.46 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.33 g; Sód: 2294.66 mg; Węglowodany: 242.11 g; Cukier: 12.91 g Błonnik spożywczy: 23.93 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) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Pomarańcze 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7284.06 Kj / 1741.81 Kcal; **Białko:** 65.56 g; **Tłuszcz:** 57.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.81 g; **Sód:** 2285.56 mg; **Węglowodany:** 249.79 g; **Cukier:** 33.69 g **Błonnik spożywczy:** 27.42 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

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) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (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 • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7298.76 Kj / 1751.27 Kcal; **Białko:** 65.84 g; **Tłuszcz:** 62.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.06 g; **Sód:** 1600.24 mg; **Węglowodany:** 238.44 g; **Cukier:** 23.74 g **Błonnik spożywczy:** 22.35 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) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 • Ogórek kiszony krojony 100g • Pomarańcze 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7201.97 Kj / 1731.09 Kcal; **Białko:** 70.95 g; **Tłuszcz:** 64.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.82 g; **Sód:** 2253.96 mg; **Węglowodany:** 214.28 g; **Cukier:** 8.84 g **Błonnik spożywczy:** 33.2 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona

Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 100g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5177.09 Kj / 1240.29 Kcal; **Białko:** 50.73 g; **Tłuszcz:** 46.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.27 g; **Sód:** 810.76 mg; **Węglowodany:** 159.54 g; **Cukier:** 41.88 g **Błonnik spożywczy:** 14.03 g;

Dieta papkowata podstawowa (1/12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8775.06 Kj / 2145.69 Kcal; **Białko:** 106.24 g; **Tłuszcz:** 123.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.16 g; **Sód:** 357.89 mg; **Węglowodany:** 156.62 g; **Cukier:** 15.66 g **Błonnik spożywczy:** 13.63 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g II śniadanie • Mus jaglanka z jagodą 100g 100g (1)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Pomarańcze 150g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9291.12 KJ / 2224.06 Kcal; Białko: 94.03 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.52 g; Sód: 2096.59 mg; Węglowodany: 297.4 g; Cukier: 34.05 g Błonnik spożywczy: 31.16 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Jabłka 120g • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage z papryką 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Pomarańcze 150g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8498.89 KJ / 2047.61 Kcal; Białko: 88.39 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.36 g; Sód: 2303.33 mg; Węglowodany: 247.58 g; Cukier: 17.93 g Błonnik spożywczy: 38.98 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) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7109.55 Kj / 1710.08 Kcal; Białko: 66.07 g; Tłuszcz: 51.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.73 g; Sód: 1621.29 mg; Węglowodany: 251.89 g; Cukier: 12.79 g Błonnik spożywczy: 20.61 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-03-08

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) • Ogórek zielony świeży 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) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 50g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 5746.96 Kj / 1307.48 Kcal; Białko: 76.73 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.73 g; Sód: 908.27 mg; Węglowodany: 148.2 g; Cukier: 13.42 g Błonnik spożywczy: 11.54 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 • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8513.37 Kj / 2051.15 Kcal; Białko: 97.61 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.64 g; Sód: 1108.33 mg; Węglowodany: 205.27 g; Cukier: 34.91 g Błonnik spożywczy: 29.41 g;		

Dieta podstawowa (3p)

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) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • 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 • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9827.66 KJ / 2362.13 Kcal; **Białko:** 95.7 g; **Tłuszcz:** 100.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.58 g; **Sód:** 1743.04 mg; **Węglowodany:** 266.87 g; **Cukier:** 28.56 g **Błonnik spożywczy:** 33.14 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 • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Kiwi 75g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9745.48 KJ / 2338.38 Kcal; **Białko:** 96.05 g; **Tłuszcz:** 95.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.29 g; **Sód:** 1736.89 mg; **Węglowodany:** 272.38 g; **Cukier:** 36.26 g **Błonnik spożywczy:** 36.7 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9124.82 KJ / 2187.11 Kcal; **Białko:** 109.37 g; **Tłuszcz:** 81.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.59 g; **Sód:** 1172.73 mg; **Węglowodany:** 251.96 g; **Cukier:** 26.38 g **Błonnik spożywczy:** 30.53 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Papryka 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	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 z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Papryka 100g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9145.25 Kj / 2206.48 Kcal; Białko: 100.55 g; Tłuszcz: 104.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.86 g; Sód: 1624.3 mg; Węglowodany: 209.23 g; Cukier: 4.61 g Błonnik spożywczy: 42.58 g;		

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona		
Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Kleik ryżowy na mleku 250g (7) - Ciastka biszkoptowe bez cukru 30g (1) (3)	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 5806.72 Kj / 1320.67 Kcal; Białko: 64.54 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.58 g; Sód: 587.82 mg; Węglowodany: 181.6 g; Cukier: 6.82 g Błonnik spożywczy: 9.27 g;		

Dieta papkowata podstawowa (1/12)		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8611.51 Kj / 2121.6 Kcal; Białko: 137.64 g; Tłuszcz: 108.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.87 g; Sód: 373.1 mg; Węglowodany: 139.39 g; Cukier: 2.89 g Błonnik spożywczy: 11.67 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
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 - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Rukola 5g - Papryka 50g - Pomidor 50g - Kiwi 65g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	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 z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Chleb pszenny 60g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ketchup saszetki 12g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g 75g (6) (10) (11) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10889.57 Kj / 2615.97 Kcal; Białko: 130.55 g; Tłuszcz: 112.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44.77 g; Sód: 1512.9 mg; Węglowodany: 267.61 g; Cukier: 39.57 g Błonnik spożywczy: 38.02 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Orzechy mix 35g 35g (5) (8) - Rukola 5g - Papryka 50g - Pomidor 50g - Kiwi 65g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10468.81 Kj / 2520.41 Kcal; Białko: 126.39 g; Tłuszcz: 109.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.91 g; Sód: 1645.81 mg; Węglowodany: 247.16 g; Cukier: 12.94 g Błonnik spożywczy: 50.09 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 • Buraki 100g	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 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8572.72 Kj / 1987.61 Kcal; **Białko:** 107.98 g; **Tłuszcz:** 59.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.94 g; **Sód:** 1192.73 mg; **Węglowodany:** 276.31 g; **Cukier:** 26.8 g **Błonnik spożywczy:** 15.42 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-09

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 5940.53 Kj / 1434.28 Kcal; Białko: 54.65 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.26 g; Sód: 815.45 mg; Węglowodany: 181.64 g; Cukier: 22.98 g Błonnik spożywczy: 15.48 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Pomidor 90g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6654.49 Kj / 1604.96 Kcal; Białko: 60.69 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.56 g; Sód: 912.02 mg; Węglowodany: 196.45 g; Cukier: 22.98 g Błonnik spożywczy: 16.32 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta 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) • Miks tłuszczowy 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 • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8415.26 Kj / 2025.43 Kcal; Białko: 81.25 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.81 g; Sód: 1821.3 mg; Węglowodany: 267.82 g; Cukier: 19.08 g Błonnik spożywczy: 22.73 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	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) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8357.88 Kj / 2006.87 Kcal; Białko: 81.69 g; Tłuszcz: 67.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.44 g; Sód: 1896.69 mg; Węglowodany: 274.04 g; Cukier: 23.59 g Błonnik spożywczy: 23.34 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8228.29 KJ / 1980.28 Kcal; **Białko:** 75.04 g; **Tłuszcz:** 70.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.13 g; **Sód:** 1330.05 mg; **Węglowodany:** 267.2 g; **Cukier:** 19.4 g **Błonnik spożywczy:** 19.37 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 200g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • 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 • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8228.99 KJ / 1980.94 Kcal; **Białko:** 85.61 g; **Tłuszcz:** 81.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.29 g; **Sód:** 1867.66 mg; **Węglowodany:** 220.29 g; **Cukier:** 4.5 g **Błonnik spożywczy:** 27.08 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona

Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (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 • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pomidor 50g • Cytryny 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 4726.3 KJ / 1134.92 Kcal; **Białko:** 47 g; **Tłuszcz:** 47.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.49 g; **Sód:** 497.12 mg; **Węglowodany:** 131.52 g; **Cukier:** 8.62 g **Błonnik spożywczy:** 9.64 g;

Dieta papkowata podstawowa (1/12)		
Śniadanie • Olej rzepakowy 15g • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1) • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Marchew gotowana na parze 100g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 100g • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9567.67 KJ / 2344.51 Kcal; Białko: 90.29 g; Tłuszcz: 118.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.17 g; Sód: 324.05 mg; Węglowodany: 227.74 g; Cukier: 13.99 g Błonnik spożywczy: 20.34 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • 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 • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8647.12 KJ / 2075.57 Kcal; Białko: 87.21 g; Tłuszcz: 61.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.43 g; Sód: 1815.11 mg; Węglowodany: 293.39 g; Cukier: 24.59 g Błonnik spożywczy: 23.55 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8353.97 Kj / 2007.02 Kcal; Białko: 91.73 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.59 g; Sód: 1846.56 mg; Węglowodany: 240.59 g; Cukier: 19.98 g Błonnik spożywczy: 31.07 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8279.85 Kj / 1999.94 Kcal; Białko: 79.03 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.94 g; Sód: 1279.36 mg; Węglowodany: 284.33 g; Cukier: 19.4 g Błonnik spożywczy: 17.96 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-03-10

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 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6205.04 Kj / 1486.93 Kcal; **Białko:** 77.68 g; **Tłuszcz:** 48.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.53 g; **Sód:** 815.22 mg; **Węglowodany:** 187.13 g; **Cukier:** 7.02 g **Błonnik spożywczy:** 15.04 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 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7887.96 Kj / 1894.92 Kcal; **Białko:** 83.89 g; **Tłuszcz:** 68.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.85 g; **Sód:** 914.16 mg; **Węglowodany:** 237.98 g; **Cukier:** 6.88 g **Błonnik spożywczy:** 17.34 g;

Dieta podstawowa (3p)

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 - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7631.29 Kj / 1826.72 Kcal; **Białko:** 85.46 g; **Tłuszcz:** 60.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.3 g; **Sód:** 1265.51 mg; **Węglowodany:** 240.02 g; **Cukier:** 7.05 g **Błonnik spożywczy:** 19.57 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) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8056.85 KJ / 1924.03 Kcal; **Białko:** 88.98 g; **Tłuszcz:** 57.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.92 g; **Sód:** 1274.26 mg; **Węglowodany:** 267.1 g; **Cukier:** 7.02 g **Błonnik spożywczy:** 19.96 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Buraki 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8172.62 KJ / 1957.63 Kcal; **Białko:** 89.09 g; **Tłuszcz:** 61.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.84 g; **Sód:** 1304.71 mg; **Węglowodany:** 265.39 g; **Cukier:** 6.93 g **Błonnik spożywczy:** 19.88 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6819.71 KJ / 1640.95 Kcal; **Białko:** 72.4 g; **Tłuszcz:** 55.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.44 g; **Sód:** 1276.73 mg; **Węglowodany:** 208.61 g; **Cukier:** 9.51 g **Błonnik spożywczy:** 29.25 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona

Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Kleik ryżowy na mleku 250g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (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) • Pomidor 50g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 5095.11 Kj / 1228.02 Kcal; Białko: 49.81 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.53 g; Sód: 616.23 mg; Węglowodany: 159.42 g; Cukier: 16.87 g Błonnik spożywczy: 9.28 g;		

Dieta papkowata podstawowa (1/12)

Śniadanie • Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa grycikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Zupa grycikowa 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6935.68 Kj / 1679.58 Kcal; Białko: 93.67 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.71 g; Sód: 539.75 mg; Węglowodany: 172.81 g; Cukier: 10.56 g Błonnik spożywczy: 15.96 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Kiwi 75g II śniadanie • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11)	Obiad • Zupa grycikowa 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 żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9188.86 Kj / 2195.18 Kcal; Białko: 103.67 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.52 g; Sód: 1267.58 mg; Węglowodany: 273.52 g; Cukier: 15.11 g Błonnik spożywczy: 27.49 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Kiwi 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7992.86 Kj / 1918.17 Kcal; Białko: 87.33 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.59 g; Sód: 1567.52 mg; Węglowodany: 233.97 g; Cukier: 12.9 g Błonnik spożywczy: 31.88 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) • Buraki 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • 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 • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8152.31 Kj / 1957.8 Kcal; Białko: 88.99 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.39 g; Sód: 1325.48 mg; Węglowodany: 280.5 g; Cukier: 6.93 g Błonnik spożywczy: 18.4 g;		

Jadłospis na środa 2026-03-11

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) • Pomidor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5926.33 Kj / 1417.4 Kcal; **Białko:** 54.2 g; **Tłuszcz:** 44.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.66 g; **Sód:** 925.08 mg; **Węglowodany:** 203.81 g; **Cukier:** 36.66 g **Błonnik spożywczy:** 17.4 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) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7561.69 Kj / 1818.07 Kcal; **Białko:** 63.77 g; **Tłuszcz:** 67.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.82 g; **Sód:** 1081.34 mg; **Węglowodany:** 241.38 g; **Cukier:** 35.78 g **Błonnik spożywczy:** 19.52 g;

Dieta podstawowa (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9570.6 KJ / 2297.13 Kcal; **Białko:** 86.93 g; **Tłuszcz:** 81.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.69 g; **Sód:** 1313.71 mg; **Węglowodany:** 312.48 g; **Cukier:** 16.28 g **Błonnik spożywczy:** 30.85 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) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9177.51 KJ / 2194.26 Kcal; **Białko:** 83.55 g; **Tłuszcz:** 69.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.08 g; **Sód:** 1582.63 mg; **Węglowodany:** 317.12 g; **Cukier:** 36.85 g **Błonnik spożywczy:** 26.96 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7798.32 KJ / 1860.12 Kcal; **Białko:** 80.81 g; **Tłuszcz:** 56.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.39 g; **Sód:** 1250.71 mg; **Węglowodany:** 263.42 g; **Cukier:** 17.23 g **Błonnik spożywczy:** 21.14 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 • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Jabłka 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8973.32 KJ / 2159.06 Kcal; **Białko:** 72.12 g; **Tłuszcz:** 74.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.72 g; **Sód:** 1278.42 mg; **Węglowodany:** 299.51 g; **Cukier:** 22.75 g **Błonnik spożywczy:** 40.27 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona

Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 40g • Pomidor 50g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5094.88 KJ / 1216.46 Kcal; **Białko:** 49.41 g; **Tłuszcz:** 35.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.49 g; **Sód:** 440.57 mg; **Węglowodany:** 176.64 g; **Cukier:** 9.87 g **Błonnik spożywczy:** 8.25 g;

Dieta papkowata podstawowa (1/12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Ziemniaki gotowane 100g • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9170.03 KJ / 2232.79 Kcal; **Białko:** 119.18 g; **Tłuszcz:** 112.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.14 g; **Sód:** 362.72 mg; **Węglowodany:** 184.59 g; **Cukier:** 10.33 g **Błonnik spożywczy:** 17.06 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g • Pomarańcze 150g • Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10136.36 Kj / 2434.9 Kcal; **Białko:** 94.85 g; **Tłuszcz:** 78.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.22 g; **Sód:** 1405.16 mg; **Węglowodany:** 337.03 g; **Cukier:** 17.14 g **Błonnik spożywczy:** 30.36 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g • Pomarańcze 150g • Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9105.05 Kj / 2192.37 Kcal; **Białko:** 77.95 g; **Tłuszcz:** 78.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.62 g; **Sód:** 1303.67 mg; **Węglowodany:** 288.67 g; **Cukier:** 12.13 g **Błonnik spożywczy:** 35.54 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7000.49 Kj / 1673.78 Kcal; Białko: 70.92 g; Tłuszcz: 40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.84 g; Sód: 1485.9 mg; Węglowodany: 264.8 g; Cukier: 11.04 g Błonnik spożywczy: 19.01 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-03-12

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 • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5704.26 Kj / 1364.43 Kcal; **Białko:** 43.73 g; **Tłuszcz:** 44.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.9 g; **Sód:** 602.89 mg; **Węglowodany:** 201.65 g; **Cukier:** 41.66 g **Błonnik spożywczy:** 12.6 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 • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7153.52 Kj / 1713.42 Kcal; **Białko:** 62.66 g; **Tłuszcz:** 67.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.27 g; **Sód:** 709.17 mg; **Węglowodany:** 215.45 g; **Cukier:** 41.66 g **Błonnik spożywczy:** 25.62 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8739.94 KJ / 2096.17 Kcal; **Białko:** 78.92 g; **Tłuszcz:** 83.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.21 g; **Sód:** 1762.5 mg; **Węglowodany:** 256.81 g; **Cukier:** 30.87 g **Błonnik spożywczy:** 28.23 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 kiszony krojony 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8813.42 KJ / 2109.25 Kcal; **Białko:** 79.44 g; **Tłuszcz:** 78.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.87 g; **Sód:** 1769.29 mg; **Węglowodany:** 270.66 g; **Cukier:** 41.79 g **Błonnik spożywczy:** 30.05 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopity bez cukru 50g 50g (1) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8692.57 KJ / 2079.05 Kcal; **Białko:** 76.81 g; **Tłuszcz:** 66.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.84 g; **Sód:** 1106.35 mg; **Węglowodany:** 298.11 g; **Cukier:** 40.75 g **Błonnik spożywczy:** 16.1 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 kiszony krojony 100g II śniadanie - Jabłka 150g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka z marchwi i pora 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8344.55 KJ / 2016.98 Kcal; Białko: 81.77 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.31 g; Sód: 1847.48 mg; Węglowodany: 226.39 g; Cukier: 15.97 g Błonnik spożywczy: 34.63 g;		

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona		
Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Ogórek zielony świeży 50g	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g - Ziemniaki gotowane 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Pomidor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 5430.17 KJ / 1305.6 Kcal; Białko: 56.85 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.34 g; Sód: 601.28 mg; Węglowodany: 159.78 g; Cukier: 8.79 g Błonnik spożywczy: 10.65 g;		

Dieta papkowata podstawowa (1/12)		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8508.68 KJ / 2081.6 Kcal; Białko: 98.74 g; Tłuszcz: 105.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.58 g; Sód: 299.43 mg; Węglowodany: 179.22 g; Cukier: 3.82 g Błonnik spożywczy: 13.8 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Kefir 150g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 12g - Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) - Rukola 5g - Ogórek kiszony krojony 50g - Papryka 50g II śniadanie - Jabłka 150g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10053.57 Kj / 2407.4 Kcal; Białko: 97.09 g; Tłuszcz: 90.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.39 g; Sód: 1471.82 mg; Węglowodany: 300.29 g; Cukier: 52.35 g Błonnik spożywczy: 33.65 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kefir 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) - Rukola 5g - Papryka 50g - Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie - Jabłka 150g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka z marchwi i pora 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10116.32 Kj / 2440.07 Kcal; Białko: 108.83 g; Tłuszcz: 111.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.76 g; Sód: 1553.48 mg; Węglowodany: 245.9 g; Cukier: 15.97 g Błonnik spożywczy: 46.85 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskośłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8813.31 KJ / 2113.52 Kcal; **Białko:** 76.74 g; **Tłuszcz:** 63.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.24 g; **Sód:** 1127.12 mg; **Węglowodany:** 313.25 g; **Cukier:** 40.75 g **Błonnik spożywczy:** 14.61 g;

Jadłospis na piątek 2026-03-13

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) • Ser żółty 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g II śniadanie • Gruszki 150g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 250g (9) (1) (3) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6426.46 Kj / 1544.57 Kcal; Białko: 63.57 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.79 g; Sód: 837.37 mg; Węglowodany: 200.27 g; Cukier: 18.81 g Błonnik spożywczy: 13.33 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 żółty 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 50g • Pomidor 90g II śniadanie • Gruszki 150g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8024.19 Kj / 1923.56 Kcal; Białko: 81.43 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.66 g; Sód: 892.6 mg; Węglowodany: 244.87 g; Cukier: 39.32 g Błonnik spożywczy: 17.94 g;		

Dieta podstawowa (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8603.14 KJ / 2081.02 Kcal; **Białko:** 74.61 g; **Tłuszcz:** 84.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.35 g; **Sód:** 2320.11 mg; **Węglowodany:** 261.2 g; **Cukier:** 10.65 g **Błonnik spożywczy:** 28.2 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 ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8642.08 KJ / 2075.17 Kcal; **Białko:** 83.74 g; **Tłuszcz:** 74.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.96 g; **Sód:** 2129.5 mg; **Węglowodany:** 273.72 g; **Cukier:** 19.43 g **Błonnik spożywczy:** 24.06 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7826.8 KJ / 1890.83 Kcal; **Białko:** 71.26 g; **Tłuszcz:** 68.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.43 g; **Sód:** 2324.5 mg; **Węglowodany:** 249.58 g; **Cukier:** 12.82 g **Błonnik spożywczy:** 23.15 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 ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7665.09 Kj / 1862.03 Kcal; **Białko:** 59.11 g; **Tłuszcz:** 77.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.35 g; **Sód:** 1317.27 mg; **Węglowodany:** 225.27 g; **Cukier:** 6.57 g **Błonnik spożywczy:** 34.72 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona

Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Deserek w słoiczku porcjowany 125g • Kleik ryżowy na mleku 250g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6678.11 Kj / 1606.22 Kcal; **Białko:** 64.05 g; **Tłuszcz:** 54.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.41 g; **Sód:** 618.25 mg; **Węglowodany:** 215.2 g; **Cukier:** 19.73 g **Błonnik spożywczy:** 9.38 g;

Dieta papkowata podstawowa (1/12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie • Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Obiad • Zupa selerowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Zupa selerowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9119.52 Kj / 2211.48 Kcal; **Białko:** 120.26 g; **Tłuszcz:** 91.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.09 g; **Sód:** 1520.71 mg; **Węglowodany:** 225.44 g; **Cukier:** 2.43 g **Błonnik spożywczy:** 21.75 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Gruszki 150g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10238.94 Kj / 2474.08 Kcal; Białko: 102.63 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.71 g; Sód: 2332.53 mg; Węglowodany: 300.03 g; Cukier: 11.19 g Błonnik spożywczy: 34.8 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Kiwi 75g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8939.72 Kj / 2162.59 Kcal; Białko: 89.12 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.45 g; Sód: 2261.02 mg; Węglowodany: 260.17 g; Cukier: 14.09 g Błonnik spożywczy: 40.67 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7536.02 KJ / 1826.56 Kcal; **Białko:** 67.13 g; **Tłuszcz:** 63.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.35 g; **Sód:** 2291.21 mg; **Węglowodany:** 250.8 g; **Cukier:** 7.22 g **Błonnik spożywczy:** 21.09 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