

Jadłospis na wtorek 2026-03-24

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Jabłko pieczone 1 szt. 100g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 5864.46 Kj / 1409.35 Kcal; Białko: 52.72 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.9 g; Sód: 771.54 mg; Węglowodany: 183.9 g; Cukier: 30.91 g Błonnik spożywczy: 16.26 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Jabłka 150g II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6738.63 Kj / 1617.66 Kcal; Białko: 55.19 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.54 g; Sód: 865.28 mg; Węglowodany: 211.35 g; Cukier: 30.02 g Błonnik spożywczy: 18.04 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7840.05 KJ / 1871.94 Kcal; Białko: 83.58 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.27 g; Sód: 2050.95 mg; Węglowodany: 240.27 g; Cukier: 6.87 g Błonnik spożywczy: 19.48 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jabłka 150g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7592.7 KJ / 1811.42 Kcal; Białko: 79.42 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.57 g; Sód: 1520.4 mg; Węglowodany: 242.58 g; Cukier: 22.87 g Błonnik spożywczy: 20.63 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7824.71 KJ / 1873.96 Kcal; Białko: 82.82 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.54 g; Sód: 1180.81 mg; Węglowodany: 244.95 g; Cukier: 9.16 g Błonnik spożywczy: 19.01 g;		

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP)

Śniadanie - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Cukinia gotowana na parze 100g II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7118.34 KJ / 1707.7 Kcal; Białko: 62.8 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.05 g; Sód: 810.76 mg; Węglowodany: 234.22 g; Cukier: 33.76 g Błonnik spożywczy: 19.1 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет z pieca wieprzowy 50g - Pomidor 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) - Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7296.56 KJ / 1748.01 Kcal; Białko: 77.69 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.01 g; Sód: 1482.22 mg; Węglowodany: 221.29 g; Cukier: 2.74 g Błonnik spożywczy: 28.75 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 ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 5864.18 KJ / 1410.51 Kcal; Białko: 48.74 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.08 g; Sód: 720.14 mg; Węglowodany: 183.9 g; Cukier: 19.01 g Błonnik spożywczy: 12.55 g;		

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jabłka 150g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 200g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7176.24 KJ / 1714.23 Kcal; **Białko:** 82.11 g; **Tłuszcz:** 48.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.73 g; **Sód:** 1145.08 mg; **Węglowodany:** 246.6 g; **Cukier:** 18.25 g **Błonnik spożywczy:** 29.11 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 • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8753.27 KJ / 2117.35 Kcal; **Białko:** 97.98 g; **Tłuszcz:** 70.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.36 g; **Sód:** 2145.89 mg; **Węglowodany:** 263.25 g; **Cukier:** 12.48 g **Błonnik spożywczy:** 26.05 g;

Dieta 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 • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8401.54 KJ / 2037.63 Kcal; Białko: 104.48 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.02 g; Sód: 2647.69 mg; Węglowodany: 232.74 g; Cukier: 8.2 g Błonnik spożywczy: 32.62 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos szpinakowy 100g (7) • Marchew gotowana na parze 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g • Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8164.44 KJ / 1953.62 Kcal; Białko: 86.8 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.99 g; Sód: 1411.25 mg; Węglowodany: 265.71 g; Cukier: 10.99 g Błonnik spożywczy: 18.44 g;		

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Herbata bez cukru 250g • Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Ziemniaki gotowane 100g • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7276.53 Kj / 1771.46 Kcal; **Białko:** 111.09 g; **Tłuszcz:** 75.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.77 g; **Sód:** 391.19 mg; **Węglowodany:** 159.57 g; **Cukier:** 10.56 g **Błonnik spożywczy:** 15.5 g;

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 75g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ogórek zielony świeży 50g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7108.47 Kj / 1702.22 Kcal; **Białko:** 75.07 g; **Tłuszcz:** 58.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.95 g; **Sód:** 1478.13 mg; **Węglowodany:** 222.6 g; **Cukier:** 9.16 g **Błonnik spożywczy:** 15.84 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 75g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, szynka dębowa 65g (1) (7) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7390.6 Kj / 1771.16 Kcal; **Białko:** 80.08 g; **Tłuszcz:** 67.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.5 g; **Sód:** 1557.43 mg; **Węglowodany:** 226.39 g; **Cukier:** 4.28 g **Błonnik spożywczy:** 25.15 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) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7634.69 Kj / 1832.99 Kcal; **Białko:** 88.8 g; **Tłuszcz:** 53.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.98 g; **Sód:** 1276.73 mg; **Węglowodany:** 251.28 g; **Cukier:** 6.54 g **Błonnik spożywczy:** 16.69 g;

Jadłospis na środa 2026-03-25

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5892.5 Kj / 1413.08 Kcal; **Białko:** 46.16 g; **Tłuszcz:** 46.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.48 g; **Sód:** 979.66 mg; **Węglowodany:** 210.54 g; **Cukier:** 20.89 g **Błonnik spożywczy:** 12.09 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6546.51 Kj / 1564.44 Kcal; **Białko:** 54.28 g; **Tłuszcz:** 47.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.05 g; **Sód:** 751.91 mg; **Węglowodany:** 240.39 g; **Cukier:** 30.88 g **Błonnik spożywczy:** 15.14 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) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 150g (3) (1) (7) (10) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8224.91 KJ / 1968.3 Kcal; **Białko:** 62.32 g; **Tłuszcz:** 59.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.19 g; **Sód:** 1793.89 mg; **Węglowodany:** 301.45 g; **Cukier:** 31.75 g **Błonnik spożywczy:** 18.06 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7335.83 KJ / 1746.34 Kcal; **Białko:** 65.74 g; **Tłuszcz:** 47.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.79 g; **Sód:** 1803.7 mg; **Węglowodany:** 276.22 g; **Cukier:** 30.88 g **Błonnik spożywczy:** 17.83 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 120g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7700.85 KJ / 1837.88 Kcal; **Białko:** 71.24 g; **Tłuszcz:** 54.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.31 g; **Sód:** 1090.77 mg; **Węglowodany:** 271.4 g; **Cukier:** 30.79 g **Błonnik spożywczy:** 15.61 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP)

Śniadanie - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) - Pomidor 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6765.03 KJ / 1616.09 Kcal; **Białko:** 57.12 g; **Tłuszcz:** 48.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.22 g; **Sód:** 747.49 mg; **Węglowodany:** 247.15 g; **Cukier:** 30.79 g **Błonnik spożywczy:** 14.05 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) - Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie - Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka z marchwi i pora 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser topiony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9239.86 KJ / 2224.72 Kcal; **Białko:** 75.15 g; **Tłuszcz:** 93.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.33 g; **Sód:** 1881.16 mg; **Węglowodany:** 268.16 g; **Cukier:** 6.58 g **Błonnik spożywczy:** 34.75 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona

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) - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7) - 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) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6226.23 KJ / 1489.82 Kcal; **Białko:** 52.13 g; **Tłuszcz:** 48.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.05 g; **Sód:** 603.52 mg; **Węglowodany:** 215.57 g; **Cukier:** 35.25 g **Błonnik spożywczy:** 12.58 g;

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6682.26 Kj / 1592.78 Kcal; Białko: 66.87 g; Tłuszcz: 41.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.34 g; Sód: 1713.74 mg; Węglowodany: 248.94 g; Cukier: 26.47 g Błonnik spożywczy: 22.7 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 (2 szt) 100g (3) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8681.37 Kj / 2080.98 Kcal; Białko: 72.71 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.8 g; Sód: 1202.57 mg; Węglowodany: 330.41 g; Cukier: 52.88 g Błonnik spożywczy: 23.92 g;		

Dieta 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 • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9102.09 Kj / 2196.54 Kcal; Białko: 84.06 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.66 g; Sód: 1422.19 mg; Węglowodany: 276.26 g; Cukier: 17.85 g Błonnik spożywczy: 42.06 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Buraki obrane 100g • Roszponka 5g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 300g (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 • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8101.36 Kj / 1932.84 Kcal; Białko: 82.38 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.22 g; Sód: 1038.06 mg; Węglowodany: 302.78 g; Cukier: 6.66 g Błonnik spożywczy: 16.71 g;		

Dieta papkowata (D11)

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 pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Ziemniaki gotowane 100g - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7623.4 Kj / 1851.13 Kcal; **Białko:** 88.08 g; **Tłuszcz:** 79.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.98 g; **Sód:** 451.29 mg; **Węglowodany:** 193.38 g; **Cukier:** 4.45 g **Błonnik spożywczy:** 15.11 g;

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Pomidor 50g - Cytryny 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6551 Kj / 1563.92 Kcal; **Białko:** 56.71 g; **Tłuszcz:** 47.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.55 g; **Sód:** 1092.81 mg; **Węglowodany:** 234.1 g; **Cukier:** 20.8 g **Błonnik spożywczy:** 15.02 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

Śniadanie - Chleb graham 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) - Pomidor 50g II śniadanie - Kefir 150g (7)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka z marchwi i pora 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb graham 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Pomidor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, pasztet z pieca 65g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8481.17 Kj / 2036.8 Kcal; **Białko:** 92.84 g; **Tłuszcz:** 79.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.66 g; **Sód:** 1364.19 mg; **Węglowodany:** 249.8 g; **Cukier:** 4.82 g **Błonnik spożywczy:** 32.13 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7111.84 Kj / 1701.46 Kcal; **Białko:** 62.69 g; **Tłuszcz:** 44.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.35 g; **Sód:** 1070.8 mg; **Węglowodany:** 269.11 g; **Cukier:** 25.19 g **Błonnik spożywczy:** 15.1 g;

Jadłospis na czwartek 2026-03-26

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Mandarynki 75g	Obiad • Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5417.1 Kj / 1299.6 Kcal; **Białko:** 55.03 g; **Tłuszcz:** 46.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.05 g; **Sód:** 672.54 mg; **Węglowodany:** 168.24 g; **Cukier:** 25.91 g **Błonnik spożywczy:** 12.11 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7179.23 Kj / 1721.02 Kcal; **Białko:** 92.43 g; **Tłuszcz:** 63.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.24 g; **Sód:** 895.17 mg; **Węglowodany:** 198.92 g; **Cukier:** 20.82 g **Błonnik spożywczy:** 12.91 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 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8903.66 Kj / 2138.8 Kcal; **Białko:** 102.09 g; **Tłuszcz:** 87.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.94 g; **Sód:** 2033.58 mg; **Węglowodany:** 233.31 g; **Cukier:** 18.14 g **Błonnik spożywczy:** 29.03 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8836.47 Kj / 2117.84 Kcal; **Białko:** 102.33 g; **Tłuszcz:** 82.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.56 g; **Sód:** 1968.36 mg; **Węglowodany:** 239.15 g; **Cukier:** 22.64 g **Błonnik spożywczy:** 29.54 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtoszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtoszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopt 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8114.94 KJ / 1943.65 Kcal; **Białko:** 95.61 g; **Tłuszcz:** 62.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.03 g; **Sód:** 1188.06 mg; **Węglowodany:** 251.26 g; **Cukier:** 20.73 g **Błonnik spożywczy:** 16.52 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biszkopt 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7280.59 KJ / 1746.02 Kcal; **Białko:** 81.59 g; **Tłuszcz:** 60.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27 g; **Sód:** 833.45 mg; **Węglowodany:** 222.44 g; **Cukier:** 20.73 g **Błonnik spożywczy:** 14.72 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miększtoszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miększtoszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8541.61 KJ / 2060.47 Kcal; **Białko:** 95.16 g; **Tłuszcz:** 93.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.33 g; **Sód:** 1794.16 mg; **Węglowodany:** 195.22 g; **Cukier:** 2.69 g **Błonnik spożywczy:** 38.01 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 grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • 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 twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5018.87 Kj / 1202.46 Kcal; **Białko:** 55.99 g; **Tłuszcz:** 41.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.71 g; **Sód:** 494.81 mg; **Węglowodany:** 153.27 g; **Cukier:** 16.64 g **Błonnik spożywczy:** 9.26 g;

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7953.17 Kj / 1908.04 Kcal; **Białko:** 101.17 g; **Tłuszcz:** 66.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.64 g; **Sód:** 1707.19 mg; **Węglowodany:** 226.25 g; **Cukier:** 17.24 g **Błonnik spożywczy:** 33.82 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 15g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa gotowana extra 40g (1) (6) (7) • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9958.53 KJ / 2386.61 Kcal; **Białko:** 120.81 g; **Tłuszcz:** 99.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.47 g; **Sód:** 2025.48 mg; **Węglowodany:** 253.1 g; **Cukier:** 13.21 g **Błonnik spożywczy:** 25.4 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Ser mozzarella 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa gotowana extra 40g (1) (6) (7) • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9768.4 KJ / 2350.57 Kcal; **Białko:** 118.08 g; **Tłuszcz:** 103.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.15 g; **Sód:** 1966.53 mg; **Węglowodany:** 229.69 g; **Cukier:** 7.85 g **Błonnik spożywczy:** 34.68 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8326.77 KJ / 1994.65 Kcal; **Białko:** 102.68 g; **Tłuszcz:** 66.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.2 g; **Sód:** 1223.36 mg; **Węglowodany:** 248 g; **Cukier:** 31.05 g **Błonnik spożywczy:** 17.22 g;

Dieta papkowata (D11)

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 ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • 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 ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8499 KJ / 2071.77 Kcal; **Białko:** 101.18 g; **Tłuszcz:** 95.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.05 g; **Sód:** 282.88 mg; **Węglowodany:** 198.67 g; **Cukier:** 3.18 g **Błonnik spożywczy:** 14.05 g;

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 75g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7337.87 KJ / 1756.03 Kcal; **Białko:** 87.11 g; **Tłuszcz:** 59.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.36 g; **Sód:** 1362.45 mg; **Węglowodany:** 220.92 g; **Cukier:** 22.11 g **Błonnik spożywczy:** 15.38 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 75g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, twaróg 65g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8852.02 KJ / 2116.43 Kcal; **Białko:** 112.72 g; **Tłuszcz:** 72.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.21 g; **Sód:** 1894.5 mg; **Węglowodany:** 262.18 g; **Cukier:** 7.23 g **Błonnik spożywczy:** 27.19 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8107.27 KJ / 1947.4 Kcal; **Białko:** 93.72 g; **Tłuszcz:** 59.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.39 g; **Sód:** 1201.15 mg; **Węglowodany:** 260.54 g; **Cukier:** 20.73 g **Błonnik spożywczy:** 13.89 g;

Jadłospis na piątek 2026-03-27

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 5643.27 KJ / 1357.42 Kcal; **Białko:** 54.92 g; **Tłuszcz:** 46.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.99 g; **Sód:** 735.75 mg; **Węglowodany:** 182.14 g; **Cukier:** 25.47 g **Błonnik spożywczy:** 17.72 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7272.79 KJ / 1754.85 Kcal; **Białko:** 61.02 g; **Tłuszcz:** 63.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.76 g; **Sód:** 1173.68 mg; **Węglowodany:** 235.95 g; **Cukier:** 25.27 g **Błonnik spożywczy:** 22.27 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 na jogurcie 120g (3) (7) - Papryka 100g	Obiad - Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) - Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8742.01 KJ / 2108.96 Kcal; **Białko:** 85.35 g; **Tłuszcz:** 77.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.74 g; **Sód:** 2520.7 mg; **Węglowodany:** 272.49 g; **Cukier:** 8.73 g **Błonnik spożywczy:** 29.7 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8649.92 Kj / 2081.81 Kcal; **Białko:** 83.74 g; **Tłuszcz:** 72.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 1578.26 mg; **Węglowodany:** 280.63 g; **Cukier:** 19.65 g **Błonnik spożywczy:** 30.42 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 7762.39 Kj / 1865.34 Kcal; **Białko:** 76.89 g; **Tłuszcz:** 56.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.87 g; **Sód:** 2328.21 mg; **Węglowodany:** 265.1 g; **Cukier:** 11.68 g **Błonnik spożywczy:** 23 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7289.03 Kj / 1755.82 Kcal; **Białko:** 65.35 g; **Tłuszcz:** 60.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.54 g; **Sód:** 1015.34 mg; **Węglowodany:** 240.18 g; **Cukier:** 26.28 g **Błonnik spożywczy:** 20.99 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Papryka 100g II śniadanie • Kiwi 75g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7948.12 KJ / 1919.86 Kcal; **Białko:** 70.61 g; **Tłuszcz:** 64.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.09 g; **Sód:** 2444.51 mg; **Węglowodany:** 260.55 g; **Cukier:** 12.54 g **Błonnik spożywczy:** 40.26 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 50g • Kleik ryżowy na mleku 250g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 50g (4) (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5147.11 KJ / 1235.96 Kcal; **Białko:** 41.37 g; **Tłuszcz:** 42.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.15 g; **Sód:** 593.74 mg; **Węglowodany:** 173.13 g; **Cukier:** 10.81 g **Błonnik spożywczy:** 12.71 g;

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Buraki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7490.76 KJ / 1812.02 Kcal; **Białko:** 74.43 g; **Tłuszcz:** 63.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.24 g; **Sód:** 2431.21 mg; **Węglowodany:** 240.72 g; **Cukier:** 5.59 g **Błonnik spożywczy:** 29.27 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Rogal maślany 50g 120g (1) (3) (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) • Papryka 50g • Buraki 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Sałatka owocowa 150g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Kiwi 75g
Wartości odżywcze		
Energia: 11406.57 Kj / 2735.64 Kcal; Białko: 127.54 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.81 g; Sód: 1532.89 mg; Węglowodany: 367.05 g; Cukier: 35.98 g Błonnik spożywczy: 31.97 g;		

Dieta 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 homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) • Papryka 100g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Kiwi 75g
Wartości odżywcze		
Energia: 9807.06 Kj / 2361.77 Kcal; Białko: 113.53 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.62 g; Sód: 1924.6 mg; Węglowodany: 302.76 g; Cukier: 23.81 g Błonnik spożywczy: 43.28 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

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) • Sok wielowocowy 200ml 200g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g • Roszponka 5g	Obiad • Zupa jarzynowa z grzankami 325g (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 40g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8225.35 Kj / 1978.94 Kcal; **Białko:** 75.56 g; **Tłuszcz:** 69.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.87 g; **Sód:** 1614.52 mg; **Węglowodany:** 263.83 g; **Cukier:** 20 g **Błonnik spożywczy:** 20.63 g;

Dieta papkowata (D11)

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 szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • 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 • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10645.39 Kj / 2592.14 Kcal; **Białko:** 130.91 g; **Tłuszcz:** 124.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.88 g; **Sód:** 1255.87 mg; **Węglowodany:** 233.37 g; **Cukier:** 4.11 g **Błonnik spożywczy:** 22.28 g;

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 75g (3) (7) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 75g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Cytryny 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7330.79 Kj / 1761.44 Kcal; **Białko:** 73.71 g; **Tłuszcz:** 55.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.22 g; **Sód:** 1359.3 mg; **Węglowodany:** 243.28 g; **Cukier:** 11.68 g **Błonnik spożywczy:** 17.87 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 75g (3) (7) • Pomidor 50g II śniadanie • Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, filet zapiekany 65g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7402.96 Kj / 1810.37 Kcal; **Białko:** 77.48 g; **Tłuszcz:** 58.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.01 g; **Sód:** 1405.6 mg; **Węglowodany:** 241.06 g; **Cukier:** 6.8 g **Błonnik spożywczy:** 28.98 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7927.84 Kj / 1918.06 Kcal; **Białko:** 74.69 g; **Tłuszcz:** 62.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.94 g; **Sód:** 2317.56 mg; **Węglowodany:** 266.25 g; **Cukier:** 6.08 g **Błonnik spożywczy:** 20.84 g;

Jadłospis na sobota 2026-03-28

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) - Pomidor 50g - Banany 150g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7786.03 KJ / 1867.5 Kcal; Białko: 80.84 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.57 g; Sód: 736.12 mg; Węglowodany: 237.85 g; Cukier: 29.4 g Błonnik spożywczy: 18.32 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) - Banany 150g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8643.03 KJ / 2072.49 Kcal; Białko: 91.92 g; Tłuszcz: 79.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.47 g; Sód: 851.38 mg; Węglowodany: 252.48 g; Cukier: 29.42 g Błonnik spożywczy: 18.67 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8641.87 KJ / 2072.16 Kcal; Białko: 84.1 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.76 g; Sód: 1085.15 mg; Węglowodany: 279.53 g; Cukier: 29.75 g Błonnik spożywczy: 21.77 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9600.63 KJ / 2296.29 Kcal; Białko: 104.05 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.21 g; Sód: 1205.08 mg; Węglowodany: 289.66 g; Cukier: 29.72 g Błonnik spożywczy: 21.66 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8202.76 KJ / 1966.76 Kcal; **Białko:** 82.82 g; **Tłuszcz:** 60.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.67 g; **Sód:** 1137.48 mg; **Węglowodany:** 278.63 g; **Cukier:** 30.63 g **Błonnik spożywczy:** 21.16 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Jabłko pieczone 1 szt. 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8677.46 KJ / 2081.93 Kcal; **Białko:** 91.33 g; **Tłuszcz:** 80.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.63 g; **Sód:** 858.3 mg; **Węglowodany:** 252.98 g; **Cukier:** 36.63 g **Błonnik spożywczy:** 16.73 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8205.05 KJ / 1970.6 Kcal; **Białko:** 82.14 g; **Tłuszcz:** 69.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.03 g; **Sód:** 1090.19 mg; **Węglowodany:** 254.85 g; **Cukier:** 16.33 g **Błonnik spożywczy:** 32.37 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona		
Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Pomidor 50g • Jabłko pieczone 1 szt. 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 125g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 5438.34 KJ / 1309.21 Kcal; Białko: 46.17 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.94 g; Sód: 500.55 mg; Węglowodany: 172.7 g; Cukier: 26.44 g Błonnik spożywczy: 14.68 g;		

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Banany 150g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7343.07 KJ / 1760.12 Kcal; Białko: 73.8 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.24 g; Sód: 1449.06 mg; Węglowodany: 262.3 g; Cukier: 24.34 g Błonnik spożywczy: 27.19 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 mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Banany 150g • Rukola 10g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta 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 mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (1) (6) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Różponka 5g • Rukola 10g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9181.75 Kj / 2203.78 Kcal; **Białko:** 93.17 g; **Tłuszcz:** 83.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.17 g; **Sód:** 1902.66 mg; **Węglowodany:** 260.74 g; **Cukier:** 5.7 g **Błonnik spożywczy:** 46.6 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski ze szczypiorkiem 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 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 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8301.97 Kj / 1990.22 Kcal; **Białko:** 85.63 g; **Tłuszcz:** 70.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.47 g; **Sód:** 2537.24 mg; **Węglowodany:** 261.4 g; **Cukier:** 25.75 g **Błonnik spożywczy:** 26.56 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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 koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • 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: 8523.56 Kj / 2077.44 Kcal; **Białko:** 100.77 g; **Tłuszcz:** 115.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.63 g; **Sód:** 289.61 mg; **Węglowodany:** 164.52 g; **Cukier:** 15.59 g **Błonnik spożywczy:** 13.81 g;

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 75g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7522.24 Kj / 1803.86 Kcal; **Białko:** 75.53 g; **Tłuszcz:** 58.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.94 g; **Sód:** 1119.4 mg; **Węglowodany:** 246.74 g; **Cukier:** 8.72 g **Błonnik spożywczy:** 15.99 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)		
Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 75g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, pasta twarogowo - pomidorowa 75g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7674.31 Kj / 1837.06 Kcal; Białko: 77.57 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.95 g; Sód: 1208.9 mg; Węglowodany: 250.38 g; Cukier: 11.16 g Błonnik spożywczy: 27.31 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7911.88 Kj / 1903.44 Kcal; Białko: 73.5 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.25 g; Sód: 1507.99 mg; Węglowodany: 284.6 g; Cukier: 28.69 g Błonnik spożywczy: 19.64 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-03-29

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 50g II śniadanie - Kiwi 75g	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane 125g - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Pomidor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 4965.27 KJ / 1120.16 Kcal; Białko: 44.05 g; Tłuszcz: 42.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.42 g; Sód: 560.84 mg; Węglowodany: 158.98 g; Cukier: 14.41 g Błonnik spożywczy: 12.67 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane 125g - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 90g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 6291.26 KJ / 1437.45 Kcal; Białko: 53.77 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.47 g; Sód: 1019.46 mg; Węglowodany: 197.13 g; Cukier: 13.45 g Błonnik spożywczy: 15.39 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek fromage 80g 80g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Papryka 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9688.18 KJ / 2323.96 Kcal; Białko: 114.02 g; Tłuszcz: 106.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.35 g; Sód: 1503.28 mg; Węglowodany: 221.44 g; Cukier: 9.81 g Błonnik spożywczy: 31.71 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Papryka 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10452.41 Kj / 2505.1 Kcal; **Białko:** 124.96 g; **Tłuszcz:** 116.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 46.5 g; **Sód:** 1811.23 mg; **Węglowodany:** 232.72 g; **Cukier:** 16.69 g **Błonnik spożywczy:** 33.51 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 250g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8247.28 Kj / 1911.16 Kcal; **Białko:** 88.11 g; **Tłuszcz:** 76.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.48 g; **Sód:** 1240.24 mg; **Węglowodany:** 238.17 g; **Cukier:** 6.94 g **Błonnik spożywczy:** 16.84 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7281.65 Kj / 1676.66 Kcal; **Białko:** 75.25 g; **Tłuszcz:** 66.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.67 g; **Sód:** 1094.33 mg; **Węglowodany:** 214.76 g; **Cukier:** 21.49 g **Błonnik spożywczy:** 17.32 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8812.66 Kj / 2121.79 Kcal; **Białko:** 100.76 g; **Tłuszcz:** 96.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.72 g; **Sód:** 1462.92 mg; **Węglowodany:** 196.18 g; **Cukier:** 12.28 g **Błonnik spożywczy:** 42.08 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) • Ciastka biszkoptowe bez cukru 30g (1) (3)	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 125g • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 20g (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5686.12 Kj / 1290.71 Kcal; **Białko:** 44.08 g; **Tłuszcz:** 40.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.32 g; **Sód:** 543.8 mg; **Węglowodany:** 204.51 g; **Cukier:** 6.82 g **Błonnik spożywczy:** 9.67 g;

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Papryka 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8051.94 Kj / 1933.41 Kcal; **Białko:** 105.16 g; **Tłuszcz:** 80.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.28 g; **Sód:** 1297.13 mg; **Węglowodany:** 198.05 g; **Cukier:** 1.51 g **Błonnik spożywczy:** 36.47 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) • Serek fromage 80g 80g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9704.18 Kj / 2328.64 Kcal; Białko: 125.38 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.02 g; Sód: 2694.6 mg; Węglowodany: 238.12 g; Cukier: 16.89 g Błonnik spożywczy: 24.99 g;		

Dieta 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 fromage 80g 80g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Papryka 50g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9281.81 Kj / 2228.66 Kcal; Białko: 117.61 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.31 g; Sód: 2585.91 mg; Węglowodany: 229.34 g; Cukier: 12.6 g Błonnik spożywczy: 34.46 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Banany 200g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8904.26 Kj / 2130.59 Kcal; **Białko:** 107.01 g; **Tłuszcz:** 69.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23 g; **Sód:** 1138.23 mg; **Węglowodany:** 275.79 g; **Cukier:** 53.85 g **Błonnik spożywczy:** 19.53 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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 • Kompot owocowy bez cukru 250g • 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: 8641.81 Kj / 2128.8 Kcal; **Białko:** 137.79 g; **Tłuszcz:** 108.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.87 g; **Sód:** 373.1 mg; **Węglowodany:** 141.03 g; **Cukier:** 2.89 g **Błonnik spożywczy:** 11.67 g;

Dieta łatwostrawna ZOL (2)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8723.51 Kj / 2090.28 Kcal; **Białko:** 115.08 g; **Tłuszcz:** 89.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.14 g; **Sód:** 1277.21 mg; **Węglowodany:** 207.91 g; **Cukier:** 6.83 g **Błonnik spożywczy:** 14.53 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6)		
Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, szynka dębowa 65g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 9356.75 Kj / 2237.55 Kcal; Białko: 132.71 g; Tłuszcz: 102.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.62 g; Sód: 1413.99 mg; Węglowodany: 205.26 g; Cukier: 1.63 g Błonnik spożywczy: 23.57 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 8294.56 Kj / 1924.93 Kcal; Białko: 111.44 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.93 g; Sód: 1391.36 mg; Węglowodany: 238.51 g; Cukier: 1.33 g Błonnik spożywczy: 14.62 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-30

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-warzywne 125g (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 4993.12 Kj / 1197.65 Kcal; **Białko:** 46.4 g; **Tłuszcz:** 47.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.59 g; **Sód:** 532.59 mg; **Węglowodany:** 150.89 g; **Cukier:** 23.92 g **Błonnik spożywczy:** 13.51 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2) (Szkic)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6032.9 Kj / 1446.81 Kcal; **Białko:** 50.22 g; **Tłuszcz:** 54.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.82 g; **Sód:** 1377.67 mg; **Węglowodany:** 194.73 g; **Cukier:** 23.41 g **Błonnik spożywczy:** 17.08 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8140.12 KJ / 1955.19 Kcal; **Białko:** 70.3 g; **Tłuszcz:** 80.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.08 g; **Sód:** 1755.83 mg; **Węglowodany:** 243.45 g; **Cukier:** 18.4 g **Błonnik spożywczy:** 20.82 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7729.44 KJ / 1848.28 Kcal; **Białko:** 70.62 g; **Tłuszcz:** 71.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.14 g; **Sód:** 1772.68 mg; **Węglowodany:** 238.23 g; **Cukier:** 23.88 g **Błonnik spożywczy:** 23.13 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7945.31 KJ / 1903.94 Kcal; **Białko:** 70.74 g; **Tłuszcz:** 76.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.45 g; **Sód:** 1088.12 mg; **Węglowodany:** 239.35 g; **Cukier:** 19.04 g **Błonnik spożywczy:** 19.01 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 90g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Pomidor 100g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6576.49 Kj / 1578.11 Kcal; **Białko:** 58.12 g; **Tłuszcz:** 62.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.91 g; **Sód:** 651.69 mg; **Węglowodany:** 199.57 g; **Cukier:** 23.58 g **Błonnik spożywczy:** 16.46 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7615.38 Kj / 1831.99 Kcal; **Białko:** 71.05 g; **Tłuszcz:** 79.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.2 g; **Sód:** 1742.59 mg; **Węglowodany:** 211.98 g; **Cukier:** 15.03 g **Błonnik spożywczy:** 33.03 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona (Szkic)

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 - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 4955.15 Kj / 1189.67 Kcal; **Białko:** 47.44 g; **Tłuszcz:** 47.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.54 g; **Sód:** 499.31 mg; **Węglowodany:** 144.77 g; **Cukier:** 19.57 g **Błonnik spożywczy:** 11.83 g;

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb graham 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g	• Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb graham 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7115.78 KJ / 1704.59 Kcal; **Białko:** 69.67 g; **Tłuszcz:** 61.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.15 g; **Sód:** 1750.49 mg; **Węglowodany:** 226.91 g; **Cukier:** 19.64 g **Błonnik spożywczy:** 25.9 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g - Rzodkiewki 50g - Mandarynki 65g II śniadanie - Kefir 150g (7)	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser topiony 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8553.89 Kj / 2050.79 Kcal; Białko: 88.06 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.25 g; Sód: 1914.61 mg; Węglowodany: 232.12 g; Cukier: 20.19 g Błonnik spożywczy: 37.69 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)		
Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Jabłka 180g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8474.57 Kj / 2028.39 Kcal; Białko: 72.18 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.53 g; Sód: 1077.57 mg; Węglowodany: 269.04 g; Cukier: 21.23 g Błonnik spożywczy: 20.84 g;		

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

Śniadanie • Olej rzepakowy 15g • Herbata bez cukru 250g • 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 • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Fasolka szparagowa 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: 9645.72 KJ / 2362.74 Kcal; **Białko:** 93.22 g; **Tłuszcz:** 118.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.2 g; **Sód:** 255.29 mg; **Węglowodany:** 229.48 g; **Cukier:** 13.99 g **Błonnik spożywczy:** 19.51 g;

Dieta łatwostrawna ZOL (2) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Cytryny 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7352.47 KJ / 1761.17 Kcal; **Białko:** 70.07 g; **Tłuszcz:** 68.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.7 g; **Sód:** 1083.42 mg; **Węglowodany:** 220.54 g; **Cukier:** 8.09 g **Błonnik spożywczy:** 15.41 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6) (Szkic)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Mandarynki 75g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, filet zapiekany 65g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7562.49 KJ / 1811.56 Kcal; **Białko:** 81.39 g; **Tłuszcz:** 74.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.8 g; **Sód:** 1165.69 mg; **Węglowodany:** 218.01 g; **Cukier:** 8.39 g **Błonnik spożywczy:** 29.57 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7798.15 Kj / 1873.8 Kcal; **Białko:** 72.09 g; **Tłuszcz:** 65.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.15 g; **Sód:** 1108.12 mg; **Węglowodany:** 253.26 g; **Cukier:** 19.04 g **Błonnik spożywczy:** 17.41 g;

Jadłospis na wtorek 2026-03-31

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 5689.08 Kj / 1371.32 Kcal; **Białko:** 65.65 g; **Tłuszcz:** 48.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.79 g; **Sód:** 623.36 mg; **Węglowodany:** 167.99 g; **Cukier:** 21.9 g **Błonnik spożywczy:** 12.07 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 6738.17 Kj / 1618.48 Kcal; **Białko:** 81.74 g; **Tłuszcz:** 47.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.23 g; **Sód:** 796.09 mg; **Węglowodany:** 216.62 g; **Cukier:** 22.1 g **Błonnik spożywczy:** 15.8 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7872.79 Kj / 1889.68 Kcal; **Białko:** 84.73 g; **Tłuszcz:** 69.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.13 g; **Sód:** 1135.79 mg; **Węglowodany:** 225.85 g; **Cukier:** 7.13 g **Błonnik spożywczy:** 19.03 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7583.74 Kj / 1815.58 Kcal; **Białko:** 76.13 g; **Tłuszcz:** 59.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.77 g; **Sód:** 1139.14 mg; **Węglowodany:** 240.6 g; **Cukier:** 12.31 g **Błonnik spożywczy:** 21.26 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7801.99 Kj / 1873.08 Kcal; **Białko:** 94.51 g; **Tłuszcz:** 61.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.15 g; **Sód:** 1252.15 mg; **Węglowodany:** 238.01 g; **Cukier:** 7.01 g **Błonnik spożywczy:** 18.21 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 90g II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6776.65 Kj / 1629 Kcal; **Białko:** 82.58 g; **Tłuszcz:** 47.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.29 g; **Sód:** 761.84 mg; **Węglowodany:** 217.17 g; **Cukier:** 22.01 g **Błonnik spożywczy:** 14.28 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) - Papryka 100g II śniadanie - Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7524.97 Kj / 1810.89 Kcal; Białko: 72.79 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.61 g; Sód: 1123.98 mg; Węglowodany: 213.35 g; Cukier: 3.74 g Błonnik spożywczy: 29.17 g;		

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona (Szkic)		
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 - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 5288.11 Kj / 1274.02 Kcal; Białko: 50.31 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.53 g; Sód: 616.23 mg; Węglowodany: 169.42 g; Cukier: 16.87 g Błonnik spożywczy: 10.98 g;		

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) (Szkic)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Papryka 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7219.17 Kj / 1735.01 Kcal; **Białko:** 92.53 g; **Tłuszcz:** 49.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.37 g; **Sód:** 1207.71 mg; **Węglowodany:** 234.92 g; **Cukier:** 7.31 g **Łonnik spożywczy:** 20.48 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji (Szkic)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Pomarańcze 150g II śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9425.32 Kj / 2263.37 Kcal; **Białko:** 112.44 g; **Tłuszcz:** 75.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.54 g; **Sód:** 1698.59 mg; **Węglowodany:** 278.46 g; **Cukier:** 17.73 g **Łonnik spożywczy:** 25.28 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 20g (7) - Jogurt naturalny 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Papryka 50g - Pomarańcze 150g II śniadanie - Salatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 80g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Cukinia gotowana na parze 100g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9476.82 Kj / 2285.5 Kcal; Białko: 119.29 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.41 g; Sód: 1917.43 mg; Węglowodany: 252.15 g; Cukier: 4.12 g Błonnik spożywczy: 37.11 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)		
Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Jogurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) - Pomidor 90g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos szpinakowy 100g (7) - Marchew gotowana na parze 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 - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Cukinia gotowana na parze 100g - Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8164.44 Kj / 1953.62 Kcal; Białko: 86.8 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.99 g; Sód: 1411.25 mg; Węglowodany: 265.71 g; Cukier: 10.99 g Błonnik spożywczy: 18.44 g;		

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

Śniadanie • Herbata bez cukru 250g • Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Marchew gotowana na parze 100g • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7185.37 KJ / 1739.23 Kcal; **Białko:** 96.84 g; **Tłuszcz:** 70.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.93 g; **Sód:** 507.7 mg; **Węglowodany:** 182.05 g; **Cukier:** 3.12 g **Błonnik spożywczy:** 16.54 g;

Dieta łatwostrawna ZOL (2) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g • Cytryny 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6672.99 KJ / 1597.58 Kcal; **Białko:** 76.86 g; **Tłuszcz:** 46.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.34 g; **Sód:** 1438.95 mg; **Węglowodany:** 220.4 g; **Cukier:** 7.41 g **Błonnik spożywczy:** 16.6 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6) (Szkic)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, serek fromage 75g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7739.62 KJ / 1852.03 Kcal; **Białko:** 101.42 g; **Tłuszcz:** 65.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.63 g; **Sód:** 1248.15 mg; **Węglowodany:** 228.96 g; **Cukier:** 2.82 g **Błonnik spożywczy:** 26.56 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7550.81 Kj / 1820.48 Kcal; **Białko:** 91.89 g; **Tłuszcz:** 48.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.14 g; **Sód:** 1336.83 mg; **Węglowodany:** 255.11 g; **Cukier:** 7.01 g **Błonnik spożywczy:** 16.81 g;

Jadłospis na środa 2026-04-01

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)

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) - 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 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: 5647.96 Kj / 1347.29 Kcal; **Białko:** 51.54 g; **Tłuszcz:** 40.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.43 g; **Sód:** 577.42 mg; **Węglowodany:** 197.3 g; **Cukier:** 34.66 g **Błonnik spożywczy:** 15.8 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2) (Szkic)

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) - 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 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: 6508.16 Kj / 1553.26 Kcal; **Białko:** 62.46 g; **Tłuszcz:** 48.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.68 g; **Sód:** 1106.51 mg; **Węglowodany:** 221.5 g; **Cukier:** 34.81 g **Błonnik spożywczy:** 17.86 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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) - 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 - Filet drobiowy zapiekany 40g - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7847.09 Kj / 1870.17 Kcal; **Białko:** 79.52 g; **Tłuszcz:** 54.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.29 g; **Sód:** 1167.26 mg; **Węglowodany:** 273.01 g; **Cukier:** 14.2 g **Błonnik spożywczy:** 21.46 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)

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) • 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 • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7756.03 KJ / 1845.99 Kcal; **Białko:** 77.62 g; **Tłuszcz:** 49.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.77 g; **Sód:** 1158.16 mg; **Węglowodany:** 280.69 g; **Cukier:** 34.98 g **Błonnik spożywczy:** 24.96 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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) • 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 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: 7536.07 KJ / 1798.39 Kcal; **Białko:** 74.46 g; **Tłuszcz:** 53.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.58 g; **Sód:** 1169.23 mg; **Węglowodany:** 261.56 g; **Cukier:** 14.08 g **Błonnik spożywczy:** 19.63 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (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) • 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 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6813.04 KJ / 1627.32 Kcal; **Białko:** 64.89 g; **Tłuszcz:** 47.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.64 g; **Sód:** 733.26 mg; **Węglowodany:** 238.77 g; **Cukier:** 35.28 g **Błonnik spożywczy:** 17.76 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

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) • 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 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: 7657.93 KJ / 1830.87 Kcal; **Białko:** 82.21 g; **Tłuszcz:** 56.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.54 g; **Sód:** 1126.56 mg; **Węglowodany:** 245.56 g; **Cukier:** 10.13 g **Błonnik spożywczy:** 30.73 g;

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona (Szkic)

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) • 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) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 4859.19 KJ / 1160.67 Kcal; **Białko:** 48.72 g; **Tłuszcz:** 40.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.35 g; **Sód:** 538.69 mg; **Węglowodany:** 153.44 g; **Cukier:** 14 g **Błonnik spożywczy:** 11.94 g;

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) (Szkic)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony 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 graham 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 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: 7011.31 KJ / 1668.53 Kcal; **Białko:** 76.64 g; **Tłuszcz:** 38.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.55 g; **Sód:** 1136.86 mg; **Węglowodany:** 263.67 g; **Cukier:** 14.68 g **Błonnik spożywczy:** 27.38 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji (Szkic)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu 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) • 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) • Masło ekstra 82% 10g (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: 8642.78 Kj / 2054.54 Kcal; **Białko:** 95.29 g; **Tłuszcz:** 47.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.94 g; **Sód:** 1169.24 mg; **Węglowodany:** 314.92 g; **Cukier:** 35.74 g **Błonnik spożywczy:** 27.42 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu 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) • 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) • 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: 7720.84 Kj / 1841.88 Kcal; **Białko:** 85.45 g; **Tłuszcz:** 45.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.44 g; **Sód:** 1312.84 mg; **Węglowodany:** 269.04 g; **Cukier:** 10.86 g **Błonnik spożywczy:** 36.17 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Buraki obrane 100g • Roszponka 5g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 300g (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 • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8101.36 Kj / 1932.84 Kcal; **Białko:** 82.38 g; **Tłuszcz:** 46.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.22 g; **Sód:** 1038.06 mg; **Węglowodany:** 302.78 g; **Cukier:** 6.66 g **Błonnik spożywczy:** 16.71 g;

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

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 łatwostrawna ZOL (2) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Ogórek zielony świeży 50g	Obiad • Zupa barszcz czerwony 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 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7048.25 Kj / 1682.89 Kcal; **Białko:** 76.29 g; **Tłuszcz:** 58.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.41 g; **Sód:** 1681.3 mg; **Węglowodany:** 216.93 g; **Cukier:** 14.14 g **Błonnik spożywczy:** 16.19 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb graham 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa barszcz czerwony 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 graham 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, ser żółty 65g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7692.12 Kj / 1838.14 Kcal; Białko: 96.11 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.64 g; Sód: 1936.61 mg; Węglowodany: 213.79 g; Cukier: 9.28 g Błonnik spożywczy: 25.5 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP) (Szkic)		
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) - 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 - Filet drobiowy zapiekany 40g - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7035.05 Kj / 1685.23 Kcal; Białko: 75.5 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.67 g; Sód: 1189.23 mg; Węglowodany: 253.93 g; Cukier: 14.08 g Błonnik spożywczy: 17.03 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-04-02

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)

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 (P01/2) (Szkic)

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: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 6980.14 KJ / 1677.19 Kcal; Białko: 84.41 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.05 g; Sód: 1568.87 mg; Węglowodany: 213.03 g; Cukier: 9.05 g Błonnik spożywczy: 15.13 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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 w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)

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 **Łonnik spożywczy:** 32.55 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięs tłuszczy 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) • Mięs tłuszczy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7946.57 KJ / 1904.86 Kcal; **Białko:** 90.15 g; **Tłuszcz:** 60.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.2 g; **Sód:** 1322.95 mg; **Węglowodany:** 252.49 g; **Cukier:** 6.96 g **Łonnik spożywczy:** 17.2 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (P2/SP) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Biskopty 50g (1) (3) (6) • Jabłko pieczone 1 szt. 200g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7222.37 KJ / 1723.37 Kcal; **Białko:** 77.32 g; **Tłuszcz:** 46.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.88 g; **Sód:** 683.74 mg; **Węglowodany:** 256.72 g; **Cukier:** 21.56 g **Łonnik spożywczy:** 15.91 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

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 (Szkic)

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: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5063.57 Kj / 1219.3 Kcal; **Białko:** 53.9 g; **Tłuszcz:** 47.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.72 g; **Sód:** 618.08 mg; **Węglowodany:** 143.91 g; **Cukier:** 8.79 g **Błonnik spożywczy:** 10.89 g;

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7) (Szkic)

Śniadanie - Chleb graham 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g	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 graham 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 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: 7889.78 Kj / 1895.53 Kcal; **Białko:** 105.08 g; **Tłuszcz:** 67.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.67 g; **Sód:** 1917.99 mg; **Węglowodany:** 215.86 g; **Cukier:** 9.54 g **Błonnik spożywczy:** 37.01 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji (Szkic)		
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) • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g	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: 10687.73 KJ / 2559.48 Kcal; Białko: 124.72 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.01 g; Sód: 2328.82 mg; Węglowodany: 324.52 g; Cukier: 37.1 g Błonnik spożywczy: 39.04 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji (C03) (Szkic)		
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) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g • Płatki owsiane 10g (1)	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: 9315.08 KJ / 2240.14 Kcal; Białko: 112.96 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.46 g; Sód: 2473.14 mg; Węglowodany: 254.14 g; Cukier: 5.33 g Błonnik spożywczy: 47.58 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8326.77 KJ / 1994.65 Kcal; **Białko:** 102.68 g; **Tłuszcz:** 66.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.2 g; **Sód:** 1223.36 mg; **Węglowodany:** 248 g; **Cukier:** 31.05 g **Błonnik spożywczy:** 17.22 g;

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

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 • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Marchew gotowana na parze 100g • 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: 8824.89 KJ / 2147.72 Kcal; **Białko:** 105.1 g; **Tłuszcz:** 95.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.25 g; **Sód:** 357.35 mg; **Węglowodany:** 215.69 g; **Cukier:** 3.8 g **Błonnik spożywczy:** 18.28 g;

Dieta łatwostrawna ZOL (2) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 75g (3) (7) • Pomidor 50g	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 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7015.53 KJ / 1680.46 Kcal; **Białko:** 83.6 g; **Tłuszcz:** 49.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.49 g; **Sód:** 1272.32 mg; **Węglowodany:** 227.16 g; **Cukier:** 6.96 g **Błonnik spożywczy:** 16.04 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL (6) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb graham 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 75g (3) (7) - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) - Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb graham 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Pomidor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: chleb graham, miks tłuszczowy, pasta twarogowa ze szpinakiem 75g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7135.02 Kj / 1709.22 Kcal; Białko: 85.26 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.68 g; Sód: 1363.04 mg; Węglowodany: 231.12 g; Cukier: 22.67 g Błonnik spożywczy: 27.92 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP) (Szkic)		
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
Wartości odżywcze		
Energia: 8294.67 Kj / 2000.1 Kcal; Białko: 103.66 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.91 g; Sód: 1253.55 mg; Węglowodany: 246.07 g; Cukier: 6.96 g Błonnik spożywczy: 15.48 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