

Jadłospis na piątek 2026-04-03

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Ser żółty 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Papryka 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa 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 <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 50g (1)• Chleb graham 50g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa 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 <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 50g (1)• Chleb graham 50g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Pomidor 100g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa 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 <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Papryka 50g • Roshponka 5g • Pomidor 50g • Kiwi 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	--

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 90g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Jadłospis na sobota 2026-04-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Rzodkiewki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 200g• Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 100g (4) (7)• Cytryny 10g• Ogórek kiszony krojony 100g• Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 50g (1)• Chleb graham 50g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Rzodkiewki 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g (1) (3) (4)• Ziemniaki gotowane 200g• Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 50g (1)• Chleb graham 50g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 100g (4) (7)• Cytryny 10g• Ogórek kiszony krojony 100g• Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 200g• Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 100g (4) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek wiejski naturalny 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 100g (4) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mus jaglanka z jagodą 100g 100g (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 100g (4) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 100g (4) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g

Jadłospis na niedziela 2026-04-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Babka piaskowa 100g (1) (3)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Ogórek zielony świeży 100g• Sos chrzanowo-śmietanowy 100g (7) (12) (1)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300g (9) (1) (3) (7)• Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 200g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 40g• Cytryny 10g• Papryka 100g• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 50g (1)• Chleb graham 50g (1)• Babka piaskowa 100g (1) (3)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Ogórek zielony świeży 100g• Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">• Kiwi 75g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300g (9) (1) (3) (7)• Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 200g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 50g (1)• Chleb graham 50g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 40g• Cytryny 10g• Papryka 100g• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Babka piaskowa 100g (1) (3) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300g (9) (1) (3) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Babka piaskowa 100g (1) (3) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sos chrzanowo-śmietanowy 100g (7) (12) (1) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300g (9) (1) (3) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Babka piaskowa 100g (1) (3) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Rukola 5g • Papryka 50g • Pomidor 50g • Kiwi 65g • Sos chrzanowo-śmietanowy 100g (7) (12) (1) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 300g (9) (1) (3) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Babka piaskowa 100g (1) (3) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3) • Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Kiełbasa biała parzona wieprzowa 100g (10)Ciasto drożdżowe 100g (1) (7)Ćwikła z chrzanem 100g (7) (12)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)Ziemniaki gotowane 200gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 90gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150gSalatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 70g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 100g (1) (6)Buraki gotowane tarte 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)Ziemniaki gotowane 200gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPosiłek nocny: jabłko 150g 150gSalatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Kiełbasa biała parzona wieprzowa 100g (10)Ciasto drożdżowe 100g (1) (7)Buraki gotowane tarte 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)Ziemniaki gotowane 200gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150gSalatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbasa biała parzona wieprzowa 100g (10) • Ogórek zielony świeży 100g • Ćwikła z chrzanem 100g (7) (12) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek homogenizowany naturalny 150g 200g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10) • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	--

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) • Kielbasa biała parzona wieprzowa 100g (10) • Ciasto drożdżowe 100g (1) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Ćwikła z chrzanem 100g (7) (12) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka pieczone (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g • Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)
---	---	---

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kielbasa biała parzona wieprzowa 100g (10) • Buraki gotowane tarte 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	--	--

Jadłospis na wtorek 2026-04-07

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Miększtwa tłuszczowa do smarowania 20g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miększtwa tłuszczowa do smarowania 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 60g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: mięs warzywno-owocowy 100g 100g

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 70g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)• Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 60g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 100g• Posiłek nocny: mięs warzywno-owocowy 100g 100g

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miększtwa tłuszczowa do smarowania 20g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Buraki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)• Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miększtwa tłuszczowa do smarowania 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 60g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: mięs warzywno-owocowy 100g 100g

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) • Pasztecik z pieca wieprzowy 50g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Kiwi 75g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	---

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Buraki 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Jadłospis na środa 2026-04-08

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)• Pomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7)• Ser mozzarella 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z ciecierzycy 100g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 70g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)• Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9)• Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 200g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy bez cukru 200g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Jabłka 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy bez cukru 200g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g • Pomarańcze 150g • Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	--

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	---

Jadłospis na czwartek 2026-04-09

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 12g• Parówka drobiowa 100g (1) (6)• Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)• Kasza gryczana gotowana 200g• Surówka wielowarzywna 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 70g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 100g (1) (6)• Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Jabłka 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)• Kasza gryczana gotowana 200g• Surówka wielowarzywna 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 100g (1) (6)• Buraki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 50g 50g (1) (3)

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Kefir 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Rukola 5g • Ogórek kiszony krojony 50g • Papryka 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 50g 50g (1) (3)
--	--	--

Jadłospis na piątek 2026-04-10

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z ciecierzycy 100g• Ogórek zielony świeży 50g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)• Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4)• Ziemniaki gotowane 200g• Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 70g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z ciecierzycy 100g• Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Sos truskawkowy 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)• Ziemniaki gotowane 200g• Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	--

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 5g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Gruszki 150g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	--

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Jadłospis na sobota 2026-04-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g• Rzodkiewki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)• Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 200g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 90g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 100g (4) (7)• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Pomarańcze 150g
Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 70g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g• Rzodkiewki 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Jogurt owocowy 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)• Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 200g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Pomarańcze 150g
Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g• Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)• Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 200g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Papryka 50g • Rzodkiewki 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z fasoli czerwonej 80g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Jadłospis na niedziela 2026-04-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Miększtwa tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 50g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g (3)• Ogórek kiszony krojony 50g• Rukola 5g• Pomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miększtwa tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Ser żółty 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Jabłka 150g• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 70g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 50g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g (3)• Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica sopočka wieprzowa 60g (1) (6)• Pomidor 90g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miększtwa tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina Kurczak Gotowany 20g• Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g (3)• Buraki 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miększtwa tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g (3) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży III trym. lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g (3) • Pomidor 50g • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Buraki 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

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	Gorzycza 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