

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-13

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 50g (1) (6)Pomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9)Ryż biały gotowany 100gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gPomidor 50gCytryny 10gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 5631.09 Kj / 1352.41 Kcal; **Białko:** 54.3 g; **Tłuszcz:** 51.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.29 g; **Sód:** 735.24 mg; **Węglowodany:** 171.11 g; **Cukier:** 20.13 g **Błonnik spożywczy:** 15.44 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 100g (1) (6)Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9)Ryż biały gotowany 100gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 60gPomidor 90gCytryny 10gPosiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 6596.15 Kj / 1583.9 Kcal; **Białko:** 69.34 g; **Tłuszcz:** 60.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.26 g; **Sód:** 877.38 mg; **Węglowodany:** 193.09 g; **Cukier:** 20.16 g **Błonnik spożywczy:** 17.44 g;

Dieta podstawowa (3p)		
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 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze Energia: 8086.15 Kj / 1935.73 Kcal; Białko: 75.36 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.66 g; Sód: 1795.87 mg; Węglowodany: 266.88 g; Cukier: 21.99 g Błonnik spożywczy: 23.73 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze Energia: 8257.8 Kj / 1972.58 Kcal; Białko: 84.58 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.08 g; Sód: 1844.17 mg; Węglowodany: 270.43 g; Cukier: 22.17 g Błonnik spożywczy: 25.95 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 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 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze Energia: 7905.78 Kj / 1889.25 Kcal; Białko: 75.44 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.27 g; Sód: 1121.96 mg; Węglowodany: 265.69 g; Cukier: 19.87 g Błonnik spożywczy: 21.63 g;		

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 150g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 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) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7901.55 KJ / 1897.88 Kcal; **Białko:** 72.31 g; **Tłuszcz:** 68.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.23 g; **Sód:** 1816.27 mg; **Węglowodany:** 247.38 g; **Cukier:** 17.85 g **Błonnik spożywczy:** 38.38 g;

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

<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 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8807.01 KJ / 2103.69 Kcal; **Białko:** 84.17 g; **Tłuszcz:** 71.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.87 g; **Sód:** 1516.75 mg; **Węglowodany:** 284.71 g; **Cukier:** 30.35 g **Błonnik spożywczy:** 27.54 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)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 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
- Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7744.42 Kj / 1855.12 Kcal; **Białko:** 75.33 g; **Tłuszcz:** 50.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.98 g; **Sód:** 1142.73 mg; **Węglowodany:** 280.77 g; **Cukier:** 19.87 g **Błonnik spożywczy:** 20.15 g;

Jadłospis na wtorek 2026-04-14

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• 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• Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)• Ziemniaki gotowane 100g• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• 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: 4768.84 Kj / 1145.54 Kcal; Białko: 52.89 g; Tłuszcz: 37.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.98 g; Sód: 598.03 mg; Węglowodany: 150.79 g; Cukier: 21.61 g Błonnik spożywczy: 12.49 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• 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• Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek fromage 80g 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 90g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6841.23 Kj / 1645.62 Kcal; Białko: 90.72 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.18 g; Sód: 803.2 mg; Węglowodany: 200.71 g; Cukier: 21.64 g Błonnik spożywczy: 15.74 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Mandarynki 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8292.3 Kj / 1990.31 Kcal; Białko: 98.9 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.85 g; Sód: 1192.33 mg; Węglowodany: 252.03 g; Cukier: 31.67 g Błonnik spożywczy: 19.06 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Ogórek zielony świeży 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7913.23 Kj / 1895.38 Kcal; Białko: 99.08 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.5 g; Sód: 1190.5 mg; Węglowodany: 240.06 g; Cukier: 21.85 g Błonnik spożywczy: 21.4 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Pomidor 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany 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 mozzarella 20g (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: 8249.6 Kj / 1980.69 Kcal; **Białko:** 96.69 g; **Tłuszcz:** 64.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.88 g; **Sód:** 1207.12 mg; **Węglowodany:** 253.96 g; **Cukier:** 27.31 g **Błonnik spożywczy:** 17.81 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Mandarynki 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany 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 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: 8261.65 Kj / 1994.91 Kcal; **Białko:** 107.09 g; **Tłuszcz:** 74.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.9 g; **Sód:** 1549.53 mg; **Węglowodany:** 215.6 g; **Cukier:** 8.31 g **Błonnik spożywczy:** 31.02 g;

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

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) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • 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) • 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 • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9052.98 KJ / 2174.43 Kcal; **Białko:** 123.25 g; **Tłuszcz:** 65.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.21 g; **Sód:** 1984.8 mg; **Węglowodany:** 269.23 g; **Cukier:** 22.24 g **Błonnik spożywczy:** 24.59 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Pomidor 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany 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 • 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: 8126.02 KJ / 1958.1 Kcal; **Białko:** 97.97 g; **Tłuszcz:** 53.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.87 g; **Sód:** 1291.79 mg; **Węglowodany:** 271.75 g; **Cukier:** 27.01 g **Błonnik spożywczy:** 16.41 g;

Jadłospis na środa 2026-04-15

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Serek fromage 80g 40g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7)Pierogi leniwe bez cukru 200g (7) (1) (3)Sos brokułowy 100g (7) (1)Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6476.82 Kj / 1547.8 Kcal; **Białko:** 57.62 g; **Tłuszcz:** 47.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.04 g; **Sód:** 564.61 mg; **Węglowodany:** 224.18 g; **Cukier:** 31.57 g **Błonnik spożywczy:** 16.96 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4)Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7)Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3)Sos brokułowy 100g (7) (1)Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 60gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7688.17 Kj / 1838.68 Kcal; **Białko:** 73.11 g; **Tłuszcz:** 48.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.17 g; **Sód:** 799.08 mg; **Węglowodany:** 280.53 g; **Cukier:** 31.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.57 g;

Dieta podstawowa (3p)		
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) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • 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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9244.7 Kj / 2210.16 Kcal; Białko: 76.45 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.01 g; Sód: 1150.26 mg; Węglowodany: 316.43 g; Cukier: 9.1 g Błonnik spożywczy: 22.88 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8801.92 Kj / 2094.98 Kcal; Białko: 81.02 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.47 g; Sód: 1217.01 mg; Węglowodany: 334.99 g; Cukier: 31.98 g Błonnik spożywczy: 27.66 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (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 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8740.35 Kj / 2086.06 Kcal; Białko: 81.32 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.69 g; Sód: 1227.84 mg; Węglowodany: 319.9 g; Cukier: 11.07 g Błonnik spożywczy: 23.12 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomarańcze 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8546.14 Kj / 2053.58 Kcal; **Białko:** 71.66 g; **Tłuszcz:** 75.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.56 g; **Sód:** 1106.3 mg; **Węglowodany:** 261.07 g; **Cukier:** 4.73 g **Błonnik spożywczy:** 31.33 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser żółty 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomarańcze 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • 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) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9984.68 Kj / 2383.01 Kcal; **Białko:** 101.25 g; **Tłuszcz:** 61.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.41 g; **Sód:** 1327.59 mg; **Węglowodany:** 355.06 g; **Cukier:** 9.65 g **Błonnik spożywczy:** 28.29 g;

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

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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)Cukinia gotowana na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3)Sos brokułowy 100g (7) (1)Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 20gCytryny 10gSalatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8456.98 Kj / 2022.79 Kcal; **Białko:** 77.1 g; **Tłuszcz:** 44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.39 g; **Sód:** 1247.84 mg; **Węglowodany:** 333.99 g; **Cukier:** 11.07 g **Błonnik spożywczy:** 21.52 g;

Jadłospis na czwartek 2026-04-16

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• Jabłka 180g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 100g• Sos jasny 100g (1)• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 40g• Pomidor 50g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 5259.56 Kj / 1261.45 Kcal; Białko: 49.2 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.04 g; Sód: 615.52 mg; Węglowodany: 179.5 g; Cukier: 18.91 g Błonnik spożywczy: 13.06 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 200g• Sos jasny 100g (1)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 40g• Pomidor 90g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 7397.36 Kj / 1784.93 Kcal; Białko: 71.2 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.97 g; Sód: 915.29 mg; Węglowodany: 224.95 g; Cukier: 20.41 g Błonnik spożywczy: 28.93 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
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) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze Energia: 8782.78 KJ / 2215.96 Kcal; Białko: 81 g; Tłuszcz: 100.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.31 g; Sód: 1267.48 mg; Węglowodany: 244.78 g; Cukier: 5.73 g Błonnik spożywczy: 31.5 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
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 jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 180g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze Energia: 8563.63 KJ / 2157.39 Kcal; Białko: 85.55 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.93 g; Sód: 1263.44 mg; Węglowodany: 266.01 g; Cukier: 19.05 g Błonnik spożywczy: 35.01 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
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 jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowanych 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) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopt bez cukru 50g 50g (1) (3)
Wartości odżywcze Energia: 8598.8 KJ / 2062.94 Kcal; Białko: 82.72 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.55 g; Sód: 1304.6 mg; Węglowodany: 289.99 g; Cukier: 5.6 g Błonnik spożywczy: 17.33 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8382.75 KJ / 2026.78 Kcal; Białko: 73.38 g; Tłuszcz: 82.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.22 g; Sód: 1266.34 mg; Węglowodany: 241.25 g; Cukier: 1.65 g Błonnik spożywczy: 40.94 g;		

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

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) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • 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) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8770.28 KJ / 2206.99 Kcal; Białko: 91.96 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.82 g; Sód: 1956.84 mg; Węglowodany: 280.08 g; Cukier: 17.22 g Błonnik spożywczy: 34.51 g;		

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7)
- Pomidor 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Bukiet 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 40g
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8922.24 Kj / 2152.12 Kcal; **Białko:** 85.02 g; **Tłuszcz:** 65.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.42 g; **Sód:** 1351.02 mg; **Węglowodany:** 306.74 g; **Cukier:** 5.6 g **Błonnik spożywczy:** 15.93 g;

Jadłospis na piątek 2026-04-17

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 20g (1)• Bułka wrocławska 20g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)• Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser mozzarella 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pomidor 50g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6315.06 Kj / 1518.28 Kcal; Białko: 62.98 g; Tłuszcz: 63.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.15 g; Sód: 846.15 mg; Węglowodany: 176.85 g; Cukier: 20.31 g Błonnik spożywczy: 14.09 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)• Papryka 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pomidor 90g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7123.09 Kj / 1712.72 Kcal; Białko: 71.91 g; Tłuszcz: 69.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.58 g; Sód: 1919.68 mg; Węglowodany: 204.14 g; Cukier: 20.64 g Błonnik spożywczy: 17.72 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • 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 z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8866.27 Kj / 2129.73 Kcal; Białko: 78.86 g; Tłuszcz: 88.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.72 g; Sód: 2291.47 mg; Węglowodany: 261.01 g; Cukier: 10.02 g Błonnik spożywczy: 26.97 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
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) • Paszтет z pieca wieprzowy 60g • Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • 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 z ciecierzycy 80g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8434.2 Kj / 2017.19 Kcal; Białko: 82.56 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.67 g; Sód: 1091.16 mg; Węglowodany: 269.85 g; Cukier: 19.27 g Błonnik spożywczy: 27.31 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7521.43 Kj / 1798.44 Kcal; Białko: 73.76 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.31 g; Sód: 2369.71 mg; Węglowodany: 242.17 g; Cukier: 7.82 g Błonnik spożywczy: 20.02 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ogórek kiszony krojony 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mus owocowo-warzywny 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone 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: 7605.61 KJ / 1832.34 Kcal; **Białko:** 68.18 g; **Tłuszcz:** 70.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.01 g; **Sód:** 2917.41 mg; **Węglowodany:** 227.77 g; **Cukier:** 6.58 g **Błonnik spożywczy:** 38.18 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g • Różpionka 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g • 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 • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9973.61 KJ / 2390.42 Kcal; **Białko:** 94.24 g; **Tłuszcz:** 88.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.24 g; **Sód:** 2257.3 mg; **Węglowodany:** 302.42 g; **Cukier:** 23.33 g **Błonnik spożywczy:** 46.04 g;

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

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)Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)Buraki 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 300g (9) (1)Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)Ziemniaki gotowane 200gKalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Herbata bez cukru 250gMiód naturalny 25gCytryny 10gPomidor 100gPosiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 7608.1 Kj / 1821.06 Kcal; **Białko:** 80.52 g; **Tłuszcz:** 43.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.8 g; **Sód:** 2436.23 mg; **Węglowodany:** 281.53 g; **Cukier:** 26.8 g **Błonnik spożywczy:** 18.54 g;

Jadłospis na sobota 2026-04-18

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 20g (1)• Bułka wrocławska 20g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chrupki kukurydziane 30g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9)• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5334.92 Kj / 1282.35 Kcal; **Białko:** 37.94 g; **Tłuszcz:** 53.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.92 g; **Sód:** 959.84 mg; **Węglowodany:** 166.57 g; **Cukier:** 18.45 g **Błonnik spożywczy:** 16.55 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9)• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Pomarańcze 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6018.14 Kj / 1452.33 Kcal; **Białko:** 43.03 g; **Tłuszcz:** 60.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.66 g; **Sód:** 957.36 mg; **Węglowodany:** 188.38 g; **Cukier:** 30.4 g **Błonnik spożywczy:** 18.96 g;

Dieta podstawowa (3p)		
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) • Ogórek zielony świeży 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze Energia: 7451.45 KJ / 1791.09 Kcal; Białko: 59.69 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.54 g; Sód: 2224.6 mg; Węglowodany: 234.25 g; Cukier: 10.85 g Błonnik spożywczy: 22.74 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
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) • Pomidor 90g 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) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze Energia: 7641.01 KJ / 1833.06 Kcal; Białko: 59.77 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.1 g; Sód: 1519.38 mg; Węglowodany: 256.33 g; Cukier: 31.63 g Błonnik spożywczy: 27.53 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
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) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze Energia: 7583.76 KJ / 1825.15 Kcal; Białko: 60.12 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.32 g; Sód: 1531 mg; Węglowodany: 241.45 g; Cukier: 10.73 g Błonnik spożywczy: 23.03 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7875.58 KJ / 1898.54 Kcal; **Białko:** 65.34 g; **Tłuszcz:** 85.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.89 g; **Sód:** 1553.91 mg; **Węglowodany:** 213.32 g; **Cukier:** 13.3 g **Błonnik spożywczy:** 32.77 g;

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

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) • Ser żółty 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Banany 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9799.31 KJ / 2354.13 Kcal; **Białko:** 89.89 g; **Tłuszcz:** 99.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.94 g; **Sód:** 2447.6 mg; **Węglowodany:** 277.59 g; **Cukier:** 32.03 g **Błonnik spożywczy:** 28.89 g;

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

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)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9)• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<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• Pomidor 100g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7437.41 Kj / 1795.01 Kcal; **Białko:** 59.47 g; **Tłuszcz:** 60.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.05 g; **Sód:** 1550.72 mg; **Węglowodany:** 257.58 g; **Cukier:** 21.68 g **Błonnik spożywczy:** 21.69 g;

Jadłospis na niedziela 2026-04-19

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Miód naturalny 25gPomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Kiwi 65g	<ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50gZiemniaki gotowane 100gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gOgórek zielony świeży 50gPosiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g

Wartości odżywcze

Energia: 5600.04 KJ / 1293.73 Kcal; **Białko:** 74.39 g; **Tłuszcz:** 45.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.29 g; **Sód:** 560.57 mg; **Węglowodany:** 161.04 g; **Cukier:** 33.11 g **Błonnik spożywczy:** 10.93 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Miód naturalny 25gPomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Kiwi 65g	<ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1)Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8180.63 KJ / 1973.19 Kcal; **Białko:** 82.59 g; **Tłuszcz:** 79.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.51 g; **Sód:** 830.81 mg; **Węglowodany:** 225.5 g; **Cukier:** 34.86 g **Błonnik spożywczy:** 29.89 g;

Dieta podstawowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarożku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 9641.87 Kj / 2326.31 Kcal; Białko: 87.38 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.13 g; Sód: 1264.07 mg; Węglowodany: 268.62 g; Cukier: 8.62 g Błonnik spożywczy: 38.4 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarożku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 9419.65 Kj / 2260.12 Kcal; Białko: 94.88 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.18 g; Sód: 1212.1 mg; Węglowodany: 272.51 g; Cukier: 35.2 g Błonnik spożywczy: 35.83 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9042.61 KJ / 2163.84 Kcal; Białko: 105.41 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.57 g; Sód: 1151.48 mg; Węglowodany: 273.44 g; Cukier: 46.98 g Błonnik spożywczy: 16.23 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 8482.13 KJ / 2051.67 Kcal; Białko: 87.01 g; Tłuszcz: 93.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.68 g; Sód: 1147.53 mg; Węglowodany: 202.48 g; Cukier: 11.07 g Błonnik spożywczy: 41.81 g;</p>		

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Papryka 50g • Kiwi 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orzechy z żurawiną mix 35g 35g (8) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarozku śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9751.68 Kj / 2346.12 Kcal; Białko: 113.07 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.22 g; Sód: 1222.02 mg; Węglowodany: 254.22 g; Cukier: 37.83 g Błonnik spożywczy: 36.77 g;		

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miiks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Jabłko pieczone 1 szt. 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miiks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 8606.13 Kj / 1995.68 Kcal; Białko: 107.11 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.96 g; Sód: 1155.96 mg; Węglowodany: 278.6 g; Cukier: 34.1 g Błonnik spożywczy: 15.34 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-20

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 30g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gPomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100gZiemniaki gotowane 100gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6228.99 Kj / 1501.07 Kcal; Białko: 64.74 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.69 g; Sód: 701.17 mg; Węglowodany: 181.5 g; Cukier: 19.18 g Błonnik spożywczy: 16.26 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100gZiemniaki gotowane 200gMarchew gotowana na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7337.11 Kj / 1762.95 Kcal; Białko: 70.52 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.34 g; Sód: 755.84 mg; Węglowodany: 227.56 g; Cukier: 17.33 g Błonnik spożywczy: 18.21 g;		

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) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8481.51 KJ / 2041.45 Kcal; Białko: 74.13 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.54 g; Sód: 2476.46 mg; Węglowodany: 216.62 g; Cukier: 19.65 g Błonnik spożywczy: 22.22 g;		

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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8257.8 KJ / 1972.58 Kcal; Białko: 84.58 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.08 g; Sód: 1844.17 mg; Węglowodany: 270.43 g; Cukier: 22.17 g Błonnik spożywczy: 25.95 g;		

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 z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew 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) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8701.73 KJ / 2089.21 Kcal; Białko: 98.16 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.6 g; Sód: 1062.98 mg; Węglowodany: 251.4 g; Cukier: 17.24 g Błonnik spożywczy: 20.39 g;		

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 kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 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 • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7595.51 Kj / 1828.24 Kcal; **Białko:** 75.78 g; **Tłuszcz:** 63.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.94 g; **Sód:** 2089.23 mg; **Węglowodany:** 229.42 g; **Cukier:** 22.8 g **Błonnik spożywczy:** 32.78 g;

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) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Kiwi 75g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt owocowy 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 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) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9947.31 Kj / 2392.61 Kcal; **Białko:** 108.71 g; **Tłuszcz:** 80.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.68 g; **Sód:** 2088.34 mg; **Węglowodany:** 255.06 g; **Cukier:** 27.71 g **Błonnik spożywczy:** 26.65 g;

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 kurczaka ze szpinakiem 100g (9)• Cukinia gotowana na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g• 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)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8527.53 Kj / 2052.01 Kcal; **Białko:** 97.86 g; **Tłuszcz:** 65.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.3 g; **Sód:** 1082.98 mg; **Węglowodany:** 265.9 g; **Cukier:** 17.24 g **Błonnik spożywczy:** 18.79 g;

Jadłospis na wtorek 2026-04-21

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">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) 25gJabłko pieczone 1 szt. 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 100g (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)Sałatka z buraczków z olejem 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek 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) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">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) 25gJabłka 150g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mus owocowy 100g 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 100g (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)Sałatka z buraczków z olejem 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek 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) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus 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) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Ogórek zielony świeży 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany 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) • 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: 7913.23 KJ / 1895.38 Kcal; **Białko:** 99.08 g; **Tłuszcz:** 61.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.5 g; **Sód:** 1190.5 mg; **Węglowodany:** 240.06 g; **Cukier:** 21.85 g **Błonnik spożywczy:** 21.4 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7857.01 KJ / 1881.68 Kcal; **Białko:** 82.86 g; **Tłuszcz:** 65.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.81 g; **Sód:** 1180.81 mg; **Węglowodany:** 244.98 g; **Cukier:** 9.16 g **Błonnik spożywczy:** 19.01 g;

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) Ser twarogowy mielony 100g (7) Herbata bez cukru 250g Paszтет z pieca wieprzowy 50g Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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) Ser twarogowy mielony 100g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Paszтет z pieca wieprzowy 50g Papryka 50g Ogórek zielony świeży 50g Mandarynki 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieczczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<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 Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) Cytryny 10g Sałata zielona 10g Ogórek kiszony krojony 90g Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g

Wartości odżywcze

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

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

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 2026-04-22

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gPomidor 50gPosiłek 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) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gPomidor 50gPosiłek 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) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8801.92 KJ / 2094.98 Kcal; **Białko:** 81.02 g; **Tłuszcz:** 51.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.47 g; **Sód:** 1217.01 mg; **Węglowodany:** 334.99 g; **Cukier:** 31.98 g **Błonnik spożywczy:** 27.66 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: 7642.25 KJ / 1823.84 Kcal; **Białko:** 68.9 g; **Tłuszcz:** 54.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.3 g; **Sód:** 1079.11 mg; **Węglowodany:** 270.55 g; **Cukier:** 30.79 g **Błonnik spożywczy:** 15.64 g;

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 Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) Ogórek kiszony krojony 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Kisiel owocowy bez cukru 200g 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Pomidor 50g Rzodkiewki 50g Sałata zielona 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<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 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: 8428.2 Kj / 2016.16 Kcal; **Białko:** 67.27 g; **Tłuszcz:** 47.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.49 g; **Sód:** 1141.24 mg; **Węglowodany:** 330.15 g; **Cukier:** 52.88 g **Błonnik spożywczy:** 23.92 g;

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 250gPasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)Cukinia gotowana na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">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	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)Serek fromage 80g 80g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek 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;		

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