

Jadłospis na czwartek 2026-04-23

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 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ketchup saszetki 15gParówka drobiowa 50g (1) (6)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 75g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7)Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)Ziemniaki gotowane 100gBukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser twarogowy mielony 50g (7)Herbata bez cukru 250gDżem truskawkowy (niskosłodzony) 25gCytryny 10gPosiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5987.55 Kj / 1276.57 Kcal; **Białko:** 55 g; **Tłuszcz:** 45.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.58 g; **Sód:** 672.54 mg; **Węglowodany:** 166.25 g; **Cukier:** 27.12 g **Błonnik spożywczy:** 12.21 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)Ketchup 15gParówka drobiowa 50g (1) (6)Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)Ziemniaki gotowane 100gBukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Herbata bez cukru 250gDżem truskawkowy (niskosłodzony) 25gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8035.31 Kj / 1694.88 Kcal; **Białko:** 92.42 g; **Tłuszcz:** 62.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30 g; **Sód:** 895.17 mg; **Węglowodany:** 196.92 g; **Cukier:** 22.05 g **Błonnik spożywczy:** 13.01 g;

Dieta podstawowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 8902.04 KJ / 2105.35 Kcal; Białko: 101.99 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.04 g; Sód: 2033.58 mg; Węglowodany: 229.34 g; Cukier: 20.55 g Błonnik spożywczy: 29.23 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) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 180g 	<p>Obiad</p> <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 	<p>Kolacja</p> <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)
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9427.33 KJ / 2116.11 Kcal; Białko: 85.93 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.84 g; Sód: 1263.44 mg; Węglowodany: 262.39 g; Cukier: 21.51 g Błonnik spożywczy: 34.97 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopt 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 8239.55 Kj / 1941.31 Kcal; **Białko:** 99.57 g; **Tłuszcz:** 64.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.67 g; **Sód:** 1196.86 mg; **Węglowodany:** 248.23 g; **Cukier:** 23.16 g **Błonnik spożywczy:** 16.72 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 • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka grecka 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8539.99 Kj / 2024.43 Kcal; **Białko:** 95.06 g; **Tłuszcz:** 93.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.46 g; **Sód:** 1794.16 mg; **Węglowodany:** 191.25 g; **Cukier:** 5.12 g **Błonnik spożywczy:** 38.21 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży 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) • Kefir 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 10g • Pomidor 50g • Mandarynki 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka grecka 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 • Szyńka wieprzowa gotowana extra 40g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10854.81 Kj / 2428.05 Kcal; **Białko:** 125.17 g; **Tłuszcz:** 104.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.67 g; **Sód:** 2025.48 mg; **Węglowodany:** 248.11 g; **Cukier:** 15.62 g
Błonnik spożywczy: 33.7 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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 8105.65 Kj / 1914.86 Kcal; **Białko:** 93.62 g; **Tłuszcz:** 59.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.47 g; **Sód:** 1201.15 mg; **Węglowodany:** 256.57 g; **Cukier:** 23.16 g **Błonnik spożywczy:** 14.09 g;

Jadłospis na piątek 2026-04-24

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 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 50g (7) (3)Pomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 200g	<ul style="list-style-type: none">Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)Pulpet rybny z miruny gotowany 50g (4) (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10)Ziemniaki gotowane 100gSos ziołowy 100g (1) (7)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)Serek wiejski naturalny 150g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 50gPosiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6209.22 Kj / 1323.58 Kcal; **Białko:** 54.61 g; **Tłuszcz:** 46.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.55 g; **Sód:** 735.75 mg; **Węglowodany:** 178.63 g; **Cukier:** 27.67 g **Błonnik spożywczy:** 17.9 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% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Papryka 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 200g	<ul style="list-style-type: none">Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 200gSos ziołowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 20gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8126.8 Kj / 1702.78 Kcal; **Białko:** 60.84 g; **Tłuszcz:** 63.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.62 g; **Sód:** 1173.68 mg; **Węglowodany:** 230.52 g; **Cukier:** 28.73 g **Błonnik spożywczy:** 22.45 g;

Dieta podstawowa (3p)

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)Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7)Papryka 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1)Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 100gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8750.51 Kj / 2063.41 Kcal; **Białko:** 85.76 g; **Tłuszcz:** 77.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24 g; **Sód:** 2520.7 mg; **Węglowodany:** 267.38 g; **Cukier:** 12.15 g **Błonnik spożywczy:** 29.64 g;

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

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) Pasztet z pieca wieprzowy 60g Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Mandarynki 65g 	<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 	<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: 9283.72 Kj / 2000.09 Kcal; **Białko:** 83.65 g; **Tłuszcz:** 70.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.47 g; **Sód:** 1091.16 mg; **Węglowodany:** 269.82 g; **Cukier:** 19.43 g **Błonnik spożywczy:** 27.31 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta jajeczna 100g (3) (7) Buraki 100g 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) Ziemniaki gotowane 200g Sos ziołowy 100g (1) (7) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Cytryny 10g Pomidor 90g Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 7758.71 Kj / 1822.37 Kcal; **Białko:** 76.62 g; **Tłuszcz:** 56.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.01 g; **Sód:** 2328.21 mg; **Węglowodany:** 259.7 g; **Cukier:** 15.14 g **Błonnik spożywczy:** 23.19 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 15g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta jajeczna 100g (3) (7) Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Kiwi 75g 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) Ziemniaki gotowane 200g Sos ziołowy 100g (1) (7) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta z ciecierzycy 100g Cytryny 10g Pomidor 90g Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 7946.12 Kj / 1874.69 Kcal; **Białko:** 70.44 g; **Tłuszcz:** 64.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.26 g; **Sód:** 2444.51 mg; **Węglowodany:** 255.12 g; **Cukier:** 16 g **Błonnik spożywczy:** 40.44 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkielet)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Rogal maślany 50g 120g (1) (3) (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7) • Papryka 50g • Buraki 50g • Sałata zielona 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszzonej 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) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Kiwi 75g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 12320.87 Kj / 2767.62 Kcal; **Białko:** 130.55 g; **Tłuszcz:** 83.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.61 g; **Sód:** 2468.89 mg; **Węglowodany:** 378.87 g; **Cukier:** 39.46 g **Błonnik spożywczy:** 35.65 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) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Buraki 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 7924.15 Kj / 1870.09 Kcal; **Białko:** 74.42 g; **Tłuszcz:** 62.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.16 g; **Sód:** 2317.56 mg; **Węglowodany:** 260.85 g; **Cukier:** 9.54 g **Błonnik spożywczy:** 21.02 g;

Jadłospis na sobota 2026-04-25

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 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)Pomidor 50gBanany 150g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9)Sos pomidorowy 100g (7) (1)Kalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowo-pomidorowa 50g (7)Cytryny 10gPomidor 50gPosiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8338.93 KJ / 1832.73 Kcal; **Białko:** 78.29 g; **Tłuszcz:** 68.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.26 g; **Sód:** 733.07 mg; **Węglowodany:** 233.25 g; **Cukier:** 31.27 g **Błonnik spożywczy:** 18.6 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)Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)Banany 150g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9)Sos pomidorowy 100g (7) (1)Kalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9481.83 KJ / 2035.52 Kcal; **Białko:** 89.39 g; **Tłuszcz:** 79.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.39 g; **Sód:** 848.33 mg; **Węglowodany:** 247.86 g; **Cukier:** 31.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.95 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 mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 8622.97 KJ / 2041.79 Kcal; Białko: 81.49 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g; Sód: 1082.1 mg; Węglowodany: 274.94 g; Cukier: 31.63 g Błonnik spożywczy: 22.04 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) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <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 	<p>Kolacja</p> <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
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 8492.41 KJ / 1802.02 Kcal; Białko: 59.46 g; Tłuszcz: 66.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.98 g; Sód: 1519.38 mg; Węglowodany: 254.62 g; Cukier: 32.73 g Błonnik spożywczy: 27.62 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <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
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 8199.26 KJ / 1940.4 Kcal; Białko: 79.98 g; Tłuszcz: 61.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.61 g; Sód: 1134.43 mg; Węglowodany: 274.17 g; Cukier: 32.51 g Błonnik spożywczy: 21.44 g;</p>		

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 • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8245.83 Kj / 1959.53 Kcal; **Białko:** 81 g; **Tłuszcz:** 70.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.98 g; **Sód:** 1088.75 mg; **Węglowodany:** 253.2 g; **Cukier:** 17.72 g **Błonnik spożywczy:** 32.49 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży 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 mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Banany 150g • Rukola 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 10093.44 Kj / 2249.08 Kcal; **Białko:** 100.51 g; **Tłuszcz:** 74.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.72 g; **Sód:** 1759.1 mg; **Węglowodany:** 302.24 g; **Cukier:** 43.41 g **Błonnik spożywczy:** 25.37 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)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)• Jabłko pieczone 1 szt. 200g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<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 90g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7862.18 Kj / 1865.08 Kcal; **Białko:** 71.33 g; **Tłuszcz:** 54.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.09 g; **Sód:** 1504.94 mg; **Węglowodany:** 279.77 g; **Cukier:** 30.56 g **Błonnik spożywczy:** 19.92 g;

Jadłospis na niedziela 2026-04-26

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 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Serek fromage 80g 40g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Kiwi 75g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)Udko z kurczaka gotowane 125gZiemniaki gotowane 100gBukiet warzyw gotowanych na parze 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)Pomidor 50gCytryny 10gPosiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 5537.07 KJ / 1100.26 Kcal; Białko: 44.11 g; Tłuszcz: 42.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.92 g; Sód: 560.84 mg; Węglowodany: 156.96 g; Cukier: 15.61 g Błonnik spożywczy: 12.77 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)Serek fromage 80g 40g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)Udko z kurczaka gotowane 125gZiemniaki gotowane 200gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 40g (7)Herbata bez cukru 250gPomidor 90gCytryny 10gPosiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 7148.96 KJ / 1402.35 Kcal; Białko: 53.86 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.19 g; Sód: 1019.46 mg; Węglowodany: 193.1 g; Cukier: 15.85 g Błonnik spożywczy: 15.59 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)Serek fromage 80g 80g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Papryka 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200gZiemniaki gotowane 200gSurówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9091.48 KJ / 2149.86 Kcal; Białko: 98.9 g; Tłuszcz: 97.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.83 g; Sód: 1426.78 mg; Węglowodany: 217.44 g; Cukier: 12.21 g Błonnik spożywczy: 31.91 g;		

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

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) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka 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: 10287.35 Kj / 2219.22 Kcal; **Białko:** 95.45 g; **Tłuszcz:** 86.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.15 g; **Sód:** 1212.1 mg; **Węglowodany:** 269.16 g; **Cukier:** 37.61 g **Błonnik spożywczy:** 35.63 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 250g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 9446.95 Kj / 2160.74 Kcal; **Białko:** 117.62 g; **Tłuszcz:** 94.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.38 g; **Sód:** 1270.7 mg; **Węglowodany:** 235.51 g; **Cukier:** 9.34 g **Błonnik spożywczy:** 17.04 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 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 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) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8812.66 KJ / 2093.29 Kcal; **Białko:** 100.76 g; **Tłuszcz:** 96.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.75 g; **Sód:** 1462.92 mg; **Węglowodany:** 192.18 g; **Cukier:** 14.68 g **Błonnik spożywczy:** 42.28 g;

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

<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) • Serek fromage 80g 80g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g <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) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10195.78 KJ / 2276.14 Kcal; **Białko:** 110.87 g; **Tłuszcz:** 99.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.31 g; **Sód:** 1682.1 mg; **Węglowodany:** 231 g; **Cukier:** 19.29 g **Błonnik spożywczy:** 36.09 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)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7)• Buraki 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 60g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 8294.56 Kj / 1898.93 Kcal; **Białko:** 111.44 g; **Tłuszcz:** 66.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.93 g; **Sód:** 1391.36 mg; **Węglowodany:** 234.51 g; **Cukier:** 3.73 g **Błonnik spożywczy:** 14.82 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-27

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

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

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)• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 50g (1) (6)• Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1)• Risotto drobiowo-warzywne 125g (9)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g• Pomidor 50g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5559.22 Kj / 1182.37 Kcal; **Białko:** 45.94 g; **Tłuszcz:** 46.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.1 g; **Sód:** 531.24 mg; **Węglowodany:** 150.11 g; **Cukier:** 24.54 g **Błonnik spożywczy:** 13.56 g;

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

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)• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 50g (1) (6)• Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1)• Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g• Cytryny 10g• Ogórek kiszony krojony 100g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6599.01 Kj / 1430.13 Kcal; **Białko:** 49.76 g; **Tłuszcz:** 54.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.36 g; **Sód:** 1376.32 mg; **Węglowodany:** 193.96 g; **Cukier:** 24.04 g **Błonnik spożywczy:** 17.13 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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8138.93 KJ / 1936.24 Kcal; Białko: 70.07 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.18 g; Sód: 1754.48 mg; Węglowodany: 241.93 g; Cukier: 19.44 g Błonnik spożywczy: 20.9 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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <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 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8580.88 KJ / 1827.94 Kcal; Białko: 70.16 g; Tłuszcz: 71.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.92 g; Sód: 1771.33 mg; Węglowodany: 237.25 g; Cukier: 24.62 g Błonnik spożywczy: 23.19 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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7939.05 KJ / 1890.21 Kcal; Białko: 70.19 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.54 g; Sód: 1086.77 mg; Węglowodany: 238.4 g; Cukier: 19.79 g Błonnik spożywczy: 19.07 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) • 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"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7609.12 Kj / 1818.26 Kcal; **Białko:** 70.49 g; **Tłuszcz:** 79.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.29 g; **Sód:** 1741.24 mg; **Węglowodany:** 211.03 g; **Cukier:** 15.77 g **Błonnik spożywczy:** 33.09 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży 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 mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Mandarynki 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9878.66 Kj / 2210.08 Kcal; **Białko:** 83.08 g; **Tłuszcz:** 91.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.85 g; **Sód:** 1709.56 mg; **Węglowodany:** 262.47 g; **Cukier:** 25.28 g **Błonnik spożywczy:** 35.7 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)• Parówka drobiowa 100g (1) (6)• Cukinia gotowana na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1)• Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 60g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7791.9 Kj / 1860.07 Kcal; **Białko:** 71.53 g; **Tłuszcz:** 66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.24 g; **Sód:** 1106.77 mg; **Węglowodany:** 252.31 g; **Cukier:** 19.79 g **Błonnik spożywczy:** 17.47 g;

Jadłospis na wtorek 2026-04-28

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 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) 25gPapryka 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Kisiel owocowy 200g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7)Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)Ziemniaki gotowane 100gFasolka szparagowa gotowana na parze 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 10gOgórek zielony świeży 50gPosiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6250.73 KJ / 1341.89 Kcal; **Białko:** 65.28 g; **Tłuszcz:** 47.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.36 g; **Sód:** 623.04 mg; **Węglowodany:** 165.43 g; **Cukier:** 23.23 g **Błonnik spożywczy:** 12.2 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% 10g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25gPapryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Kisiel owocowy 200g	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 200gFasolka szparagowa gotowana na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 100gPosiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7298.27 KJ / 1578.09 Kcal; **Białko:** 81.31 g; **Tłuszcz:** 46.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.77 g; **Sód:** 795.73 mg; **Węglowodany:** 212 g; **Cukier:** 24.64 g **Błonnik spożywczy:** 16.04 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 szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 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 • Fasolka szparagowa 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) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7861.09 Kj / 1853.69 Kcal; **Białko:** 84.24 g; **Tłuszcz:** 69.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.21 g; **Sód:** 1135.43 mg; **Węglowodany:** 221.25 g; **Cukier:** 9.67 g **Błonnik spożywczy:** 19.27 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) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy 200g 	<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 • Fasolka szparagowa 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) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8429.74 Kj / 1772.99 Kcal; **Białko:** 75.73 g; **Tłuszcz:** 58.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.53 g; **Sód:** 1138.78 mg; **Węglowodany:** 235.97 g; **Cukier:** 14.85 g **Błonnik spożywczy:** 21.5 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 120g (4) (9) • Buraki 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 • Fasolka szparagowa 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) • 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: 7790.29 Kj / 1837.09 Kcal; **Białko:** 94.02 g; **Tłuszcz:** 61.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.22 g; **Sód:** 1251.79 mg; **Węglowodany:** 233.42 g; **Cukier:** 9.55 g **Błonnik spożywczy:** 18.44 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 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 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) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana 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 • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7523.26 Kj / 1778.33 Kcal; **Białko:** 72.68 g; **Tłuszcz:** 67.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.69 g; **Sód:** 1123.98 mg; **Węglowodany:** 209.38 g; **Cukier:** 6.17 g **Błonnik spożywczy:** 29.37 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży 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 żółty 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Pomarańcze 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1) 	<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 • 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) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 9809.67 Kj / 2177.02 Kcal; Białko: 111.95 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.12 g; Sód: 1697.98 mg; Węglowodany: 263.34 g; Cukier: 10.27 g Błonnik spożywczy: 25.31 g;</p>		

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) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g 	<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 • Fasolka szparagowa 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 z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7539.11 Kj / 1784.49 Kcal; Białko: 91.4 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.22 g; Sód: 1336.47 mg; Węglowodany: 250.51 g; Cukier: 9.55 g Błonnik spożywczy: 17.04 g;</p>		

Jadłospis na środa 2026-04-29

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

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

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)• Wędlina Kurczak Gotowany 40g• Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7)• Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Jabłka prażone 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser mozzarella 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6028.66 KJ / 1284.08 Kcal; Białko: 49.16 g; Tłuszcz: 34.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.03 g; Sód: 477.18 mg; Węglowodany: 196.26 g; Cukier: 31.75 g Błonnik spożywczy: 10.55 g;		

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

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)• Wędlina Kurczak Gotowany 40g• Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Jabłka prażone 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 5g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7297.94 KJ / 1583.73 Kcal; Białko: 64.24 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.4 g; Sód: 990.66 mg; Węglowodany: 242.8 g; Cukier: 29.26 g Błonnik spożywczy: 13.46 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększtyn do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlin Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtyn do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 7826.86 KJ / 1844.96 Kcal; Białko: 78.63 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.29 g; Sód: 1050.07 mg; Węglowodany: 282.18 g; Cukier: 9.23 g Błonnik spożywczy: 16.77 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <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) • Wędlin Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<p>Kolacja</p> <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 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9304.25 KJ / 1984.12 Kcal; Białko: 86.69 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.37 g; Sód: 1042.46 mg; Węglowodany: 291.22 g; Cukier: 30.01 g Błonnik spożywczy: 31.65 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkie)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7784.85 KJ / 1835.02 Kcal; Białko: 75.74 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.24 g; Sód: 1053.38 mg; Węglowodany: 282.16 g; Cukier: 9.11 g Błonnik spożywczy: 15.27 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkie)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek wiejski naturalny 150g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8812.66 KJ / 2090.81 Kcal; Białko: 91.21 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.99 g; Sód: 1275.09 mg; Węglowodany: 256.61 g; Cukier: 7.69 g Błonnik spożywczy: 29.14 g;</p>		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkiec)

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 z twarogiem śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<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 sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9278.67 Kj / 2045.53 Kcal; **Białko:** 94.17 g; **Tłuszcz:** 41.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.06 g; **Sód:** 1052.16 mg; **Węglowodany:** 327.23 g; **Cukier:** 33.76 g **Błonnik spożywczy:** 22.73 g;

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

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) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7653.02 Kj / 1807.86 Kcal; **Białko:** 78.02 g; **Tłuszcz:** 36.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.93 g; **Sód:** 1073.38 mg; **Węglowodany:** 296.69 g; **Cukier:** 9.11 g **Błonnik spożywczy:** 13.67 g;

Jadłospis na czwartek 2026-04-30

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 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">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50gZiemniaki 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 250gPasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 50gPosiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 5927.91 Kj / 1266.7 Kcal; Białko: 58.22 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.23 g; Sód: 1006.24 mg; Węglowodany: 153.82 g; Cukier: 10.06 g Błonnik spożywczy: 11.75 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% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 300g (9) (1)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100gZiemniaki gotowane 200gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPosiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 7974.64 Kj / 1747.92 Kcal; Białko: 89.59 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.64 g; Sód: 1550.59 mg; Węglowodany: 200.9 g; Cukier: 11.05 g Błonnik spożywczy: 27.09 g;		

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 jajeczna 100g (3) (7)Ogórek zielony świeży 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 300g (9) (1)Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPosiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8996.98 Kj / 2134.67 Kcal; Białko: 93.63 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.06 g; Sód: 2045.6 mg; Węglowodany: 236.29 g; Cukier: 11.09 g Błonnik spożywczy: 30.61 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) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9769.84 KJ / 2101.62 Kcal; **Białko:** 111.06 g; **Tłuszcz:** 79.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.19 g; **Sód:** 1937.89 mg; **Węglowodany:** 240.07 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 32.75 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8369.27 KJ / 1981.5 Kcal; **Białko:** 95.27 g; **Tłuszcz:** 70.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.3 g; **Sód:** 1304.67 mg; **Węglowodany:** 240.38 g; **Cukier:** 8.97 g **Błonnik spożywczy:** 29.16 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 7781.38 KJ / 1849.16 Kcal; **Białko:** 82.84 g; **Tłuszcz:** 76.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.35 g; **Sód:** 2006.7 mg; **Węglowodany:** 202.87 g; **Cukier:** 7.4 g **Błonnik spożywczy:** 40.64 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży 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) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 5g • Gruszki 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 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 	<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) • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Banany 200g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 10726.53 Kj / 2399.02 Kcal; Białko: 120.29 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.76 g; Sód: 2326.54 mg; Węglowodany: 303.43 g; Cukier: 39.1 g Błonnik spożywczy: 37.95 g;</p>		

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 białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Pomidor 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 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 twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 9073.76 Kj / 2152.93 Kcal; Białko: 108.83 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.81 g; Sód: 1252.07 mg; Węglowodany: 277.59 g; Cukier: 8.96 g Błonnik spożywczy: 15.68 g;</p>		

Jadłospis na piątek 2026-05-01

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 20g (1)• Bułka wrocławska 20g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)• Papryka 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Sos truskawkowy 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <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• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6644.73 Kj / 1446.23 Kcal; Białko: 60.72 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.57 g; Sód: 846.15 mg; Węglowodany: 185.95 g; Cukier: 27.16 g Błonnik spożywczy: 12.11 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% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)• 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)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Sos truskawkowy 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 100g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7272.75 Kj / 1595.48 Kcal; Białko: 65.67 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g; Sód: 990.74 mg; Węglowodany: 214.11 g; Cukier: 27.49 g Błonnik spożywczy: 15.07 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <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 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 8445.36 Kj / 1989.22 Kcal; Białko: 75.77 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.75 g; Sód: 2080.21 mg; Węglowodany: 259.38 g; Cukier: 12.35 g Błonnik spożywczy: 28.58 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkiec)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <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 100g • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9528.25 Kj / 2055.41 Kcal; Białko: 80.01 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.17 g; Sód: 2259.84 mg; Węglowodany: 282.46 g; Cukier: 27.7 g Błonnik spożywczy: 27.77 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 7767.74 Kj / 1831.03 Kcal; Białko: 71.15 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.79 g; Sód: 2432.61 mg; Węglowodany: 239.01 g; Cukier: 12.63 g Błonnik spożywczy: 20.67 g;</p>		

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) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłko 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7859.31 KJ / 1855.27 Kcal; Białko: 63.32 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.41 g; Sód: 2041.9 mg; Węglowodany: 241.84 g; Cukier: 19.1 g Błonnik spożywczy: 40.12 g;</p>		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży 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) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Papryka 50g • Pomidor 50g • Kiwi 65g • Sałata zielona 5g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 11554.1 KJ / 2589.71 Kcal; Białko: 100.4 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.85 g; Sód: 1862.51 mg; Węglowodany: 330.29 g; Cukier: 31.97 g Błonnik spożywczy: 49.13 g;</p>		

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 90g

Obiad

- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8050.58 KJ / 1900.02 Kcal; **Białko:** 76.51 g; **Tłuszcz:** 65.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.24 g; **Sód:** 2383.38 mg; **Węglowodany:** 258.6 g; **Cukier:** 11.19 g **Błonnik spożywczy:** 18.7 g;

Jadłospis na sobota 2026-05-02

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 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek wiejski naturalny 150g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 100g (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Serek fromage 80g 40g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórek zielony świeży 50gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6258.37 Kj / 1308.29 Kcal; Białko: 57.32 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.53 g; Sód: 584.38 mg; Węglowodany: 163.81 g; Cukier: 42.86 g Błonnik spożywczy: 15.77 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 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)Gulasz drobiowy 100g (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">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6817.41 Kj / 1440.49 Kcal; Białko: 49.82 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.42 g; Sód: 1734.66 mg; Węglowodany: 207.18 g; Cukier: 34.56 g Błonnik spożywczy: 21.82 g;		

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)Gulasz drobiowy 150g (1)Kasza jęczmienna pęczak 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 20g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7405.61 Kj / 1754.88 Kcal; Białko: 67.38 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.71 g; Sód: 2294.66 mg; Węglowodany: 240.38 g; Cukier: 14.01 g Błonnik spożywczy: 24.02 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <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 <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <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 kiszony krojony 100g • Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8172.25 Kj / 1724.09 Kcal; Białko: 65.58 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.88 g; Sód: 2285.56 mg; Węglowodany: 248.03 g; Cukier: 34.79 g Błonnik spożywczy: 27.51 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <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 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <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 • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7329.26 Kj / 1740.15 Kcal; Białko: 65.77 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.44 g; Sód: 1600.24 mg; Węglowodany: 236.71 g; Cukier: 24.84 g Błonnik spożywczy: 22.44 g;</p>		

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 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) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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 • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7232.46 Kj / 1719.98 Kcal; Białko: 70.88 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.2 g; Sód: 2253.96 mg; Węglowodany: 212.55 g; Cukier: 9.93 g Błonnik spożywczy: 33.29 g;</p>		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkiec)

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) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9893.42 KJ / 2203.54 Kcal; Białko: 94.02 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.43 g; Sód: 2096.59 mg; Węglowodany: 295.65 g; Cukier: 35.15 g Błonnik spożywczy: 31.25 g;		

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

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) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (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 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7155.06 KJ / 1702.95 Kcal; Białko: 65.47 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.14 g; Sód: 1620.24 mg; Węglowodany: 251.21 g; Cukier: 24.84 g Błonnik spożywczy: 20.84 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