Jadłospis na środa 2026-05-13

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

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

Śniadanie

- 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

II śniadanie

- Banany 150g

Obiad

- 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

Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7043.67 Kj / 1507.83 Kcal; **Białko**: 57.36 g; **Tłuszcz**: 47.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.56 g; **Sód**: 564.61 mg; **Węglowodany**: 219.3 g; **Cukier**: 34.62 g **Błonnik spożywczy**: 17.21 g;

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

Śniadanie

- 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

II śniadanie

- Banany 150g

Obiad

- 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

Kolacja

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8255.02 Kj / 1786.7 Kcal; **Białko**: 72.85 g; **Tłuszcz**: 47.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.69 g; **Sód**: 799.08 mg; **Węglowodany**: 273.8 g; **Cukier**: 35.78 g **Błonnik spożywczy**: 21.91 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad
- 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy 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 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9239.3 Kj / 2154.7 Kcal; **Białko**: 76.1 g; **Tłuszcz**: 69.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.07 g; **Sód**: 1150.26 mg; **Węglowodany**: 308.52 g; **Cukier**: 13.99 g **Błonnik spożywczy**: 23.28 g;

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

Śniadanie
- 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
- Banany 150g

Obiad
- 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
- 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 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9654.22 Kj / 2035.42 Kcal; **Białko**: 80.76 g; **Tłuszcz**: 50.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.18 g; **Sód**: 1217.01 mg; **Węglowodany**: 327.05 g; **Cukier**: 36.87 g **Błonnik spożywczy**: 28.06 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy 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 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8734.95 Kj / 2033.1 Kcal; **Białko**: 80.97 g; **Tłuszcz**: 55.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.71 g; **Sód**: 1227.84 mg; **Węglowodany**: 312 g; **Cukier**: 15.97 g **Błonnik spożywczy**: 23.52 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Pomarańcze 150g

Obiad
- 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

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy 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 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8544.34 Kj / 2027.66 Kcal; **Białko**: 71.55 g; **Tłuszcz**: 75.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.71 g; **Sód**: 1106.3 mg; **Węglowodany**: 258.7 g; **Cukier**: 6.22 g **Błonnik spożywczy**: 31.45 g;

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

Śniadanie
- 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
- Roszponka 10g

II śniadanie
- Pomarańcze 150g

Obiad
- 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
- 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 200g

Wartości odżywcze

Energia: 10270.28 Kj / 2326.55 Kcal; **Białko**: 101.04 g; **Tłuszcz**: 60.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.7 g; **Sód**: 1327.89 mg; **Węglowodany**: 347.37 g; **Cukier**: 14.55 g **Błonnik spożywczy**: 28.8 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	**Obiad** • 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** • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (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 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8560.75 Kj / 1995.9 Kcal; **Białko**: 80.67 g; **Tłuszcz**: 44.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.41 g; **Sód**: 1247.84 mg; **Węglowodany**: 326.5 g; **Cukier**: 15.97 g **Błonnik spożywczy**: 21.92 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-05-14

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

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

Śniadanie
- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Ogórek zielony świeży 50g

II śniadanie
- Jabłka 180g

Obiad
- 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
- 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: 5830.56 Kj / 1241.44 Kcal; **Białko**: 49.2 g; **Tłuszcz**: 39.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.54 g; **Sód**: 615.52 mg; **Węglowodany**: 177.54 g; **Cukier**: 20.17 g **Błonnik spożywczy**: 13.13 g;

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

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 90g

II śniadanie
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

Obiad
- 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
- 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: 7969.46 Kj / 1748.65 Kcal; **Białko**: 71.26 g; **Tłuszcz**: 64.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.54 g; **Sód**: 915.29 mg; **Węglowodany**: 221.07 g; **Cukier**: 22.88 g **Błonnik spożywczy**: 29.07 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy 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: 9193.28 Kj / 2278.03 Kcal; **Białko**: 84.06 g; **Tłuszcz**: 102.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.67 g; **Sód**: 1267.98 mg; **Węglowodany**: 259.69 g; **Cukier**: 8.19 g **Błonnik spożywczy**: 32.04 g;

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

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 90g

II śniadanie
- Jabłka 180g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 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
- 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: 9279.33 Kj / 2080.11 Kcal; **Białko**: 85.93 g; **Tłuszcz**: 77.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.54 g; **Sód**: 1263.44 mg; **Węglowodany**: 262.39 g; **Cukier**: 21.51 g **Błonnik spożywczy**: 34.97 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy 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: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8613.29 Kj / 2036.37 Kcal; **Białko**: 82.98 g; **Tłuszcz**: 65.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.63 g; **Sód**: 1305.37 mg; **Węglowodany**: 286.68 g; **Cukier**: 8.07 g **Błonnik spożywczy**: 17.58 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- 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

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy 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: 8384.4 Kj / 1993.64 Kcal; **Białko**: 73.46 g; **Tłuszcz**: 82.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.35 g; **Sód**: 1266.34 mg; **Węglowodany**: 237.36 g; **Cukier**: 4.12 g **Błonnik spożywczy**: 41.08 g;

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

Śniadanie
- 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
- Rukola 10g

II śniadanie
- Jabłka 150g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 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
- 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)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9830.03 Kj / 2282.66 Kcal; **Białko**: 95.43 g; **Tłuszcz**: 79.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.69 g; **Sód**: 1327.59 mg; **Węglowodany**: 299.16 g; **Cukier**: 19.68 g **Błonnik spożywczy**: 36.44 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Pomidor 100g	**Obiad** • Zupa 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: 8923.89 Kj / 2117.48 Kcal; **Białko**: 85.1 g; **Tłuszcz**: 65.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.57 g; **Sód**: 1351.02 mg; **Węglowodany**: 302.85 g; **Cukier**: 8.07 g **Błonnik spożywczy**: 16.06 g;

Jadłospis na piątek 2026-05-15

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

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

Śniadanie

- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 50g

II śniadanie

- Mandarynki 65g

Obiad

- 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

- 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: 6877.33 Kj / 1502.64 Kcal; **Białko**: 63.95 g; **Tłuszcz**: 62.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.74 g; **Sód**: 846.15 mg; **Węglowodany**: 176.85 g; **Cukier**: 20.44 g **Błonnik spożywczy**: 14.09 g;

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

Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Papryka 90g

II śniadanie

- Mandarynki 65g

Obiad

- 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

- 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: 7685.36 Kj / 1697.08 Kcal; **Białko**: 72.88 g; **Tłuszcz**: 67.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.16 g; **Sód**: 1919.68 mg; **Węglowodany**: 204.14 g; **Cukier**: 20.77 g **Błonnik spożywczy**: 17.72 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- 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)
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Buraki 100g

Obiad
- Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9122.22 Kj / 2157.98 Kcal; **Białko**: 78.97 g; **Tłuszcz**: 93.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.24 g; **Sód**: 2291.77 mg; **Węglowodany**: 261.14 g; **Cukier**: 12.46 g **Błonnik spożywczy**: 27.29 g;

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

Śniadanie
- 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

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- 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
- 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9)
- Buraki 100g

Obiad
- 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
- 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: 7783.93 Kj / 1832.94 Kcal; **Białko**: 77.76 g; **Tłuszcz**: 65.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.58 g; **Sód**: 2656.71 mg; **Węglowodany**: 240.57 g; **Cukier**: 10.66 g **Błonnik spożywczy**: 20.42 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Ogórek kiszony krojony 100g

II śniadanie
- Mus owocowo-warzywny 100g 100g

Obiad
- Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 7603.81 Kj / 1798.02 Kcal; **Białko**: 68.06 g; **Tłuszcz**: 70.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.14 g; **Sód**: 2917.41 mg; **Węglowodany**: 223.8 g; **Cukier**: 8.99 g **Błonnik spożywczy**: 38.38 g;

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

Śniadanie
- 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)
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Roszponka 10g
- Papryka 50g
- Buraki 100g

II śniadanie
- Sałatka owocowa 100g

Obiad
- Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4)
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Kiełbaska 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: 10851.45 Kj / 2425.24 Kcal; **Białko**: 103.25 g; **Tłuszcz**: 90.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.97 g; **Sód**: 2337.33 mg; **Węglowodany**: 303 g; **Cukier**: 25.78 g **Błonnik spożywczy**: 47.14 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9) • Buraki 100g	**Obiad** • 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** • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze
Energia: 7870.6 Kj / 1855.56 Kcal; **Białko**: 84.52 g; **Tłuszcz**: 47.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.08 g; **Sód**: 2723.23 mg; **Węglowodany**: 279.93 g; **Cukier**: 29.64 g **Błonnik spożywczy**: 18.94 g;

Jadłospis na sobota 2026-05-16

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

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

Śniadanie

- 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

- Chrupki kukurydziane 30g

Obiad

- 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

- 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: 6043.82 Kj / 1258.96 Kcal; **Białko**: 37.64 g; **Tłuszcz**: 52.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.62 g; **Sód**: 959.84 mg; **Węglowodany**: 165.14 g; **Cukier**: 19.37 g **Błonnik spożywczy**: 16.62 g;

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

Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Pomidor 90g

II śniadanie

- Banany 150g

Obiad

- 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

- 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: 6727.04 Kj / 1423.94 Kcal; **Białko**: 42.73 g; **Tłuszcz**: 59.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.44 g; **Sód**: 957.36 mg; **Węglowodany**: 186.95 g; **Cukier**: 31.32 g **Błonnik spożywczy**: 19.03 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad
- 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Kiwi 75g
- Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7556.16 Kj / 1792.9 Kcal; **Białko**: 58.86 g; **Tłuszcz**: 71.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.79 g; **Sód**: 1524.15 mg; **Węglowodany**: 239.53 g; **Cukier**: 19.47 g **Błonnik spożywczy**: 23.67 g;

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

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- 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
- 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: 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;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- 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
- 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 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7592.47 Kj / 1804.7 Kcal; **Białko**: 59.18 g; **Tłuszcz**: 71.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.54 g; **Sód**: 1529.95 mg; **Węglowodany**: 240.81 g; **Cukier**: 22.78 g **Błonnik spożywczy**: 23.26 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad
- 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
- 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
- Kiwi 75g
- Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7574.11 Kj / 1804.2 Kcal; **Białko**: 57.96 g; **Tłuszcz**: 79.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.49 g; **Sód**: 1554.25 mg; **Węglowodany**: 214.32 g; **Cukier**: 15.4 g **Błonnik spożywczy**: 33.04 g;

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

Śniadanie
- 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
- Sałata zielona 10g
- Banany 150g

II śniadanie
- Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)

Obiad
- 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
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek homogenizowany naturalny 150g (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: 10387.41 Kj / 2325.49 Kcal; **Białko**: 84.1 g; **Tłuszcz**: 93.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 33.27 g; **Sód**: 2447.9 mg; **Węglowodany**: 293.61 g; **Cukier**: 33.13 g **Błonnik spożywczy**: 31.29 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	**Obiad** • 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** • 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: 7431.11 Kj / 1770.58 Kcal; **Białko**: 59.06 g; **Tłuszcz**: 60.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.25 g; **Sód**: 1550.72 mg; **Węglowodany**: 255.9 g; **Cukier**: 22.78 g **Błonnik spożywczy**: 21.78 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-05-17

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

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

Śniadanie

- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Pomidor 50g

II śniadanie

- Kiwi 65g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g

Wartości odżywcze

Energia: 6171.84 Kj / 1273.83 Kcal; **Białko**: 74.45 g; **Tłuszcz**: 45.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.79 g; **Sód**: 560.57 mg; **Węglowodany**: 159.02 g; **Cukier**: 34.31 g **Błonnik spożywczy**: 11.03 g;

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

Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Pomidor 90g

II śniadanie

- Kiwi 65g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)
- Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8762.43 Kj / 1931.99 Kcal; **Białko**: 83.13 g; **Tłuszcz**: 79.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.28 g; **Sód**: 830.81 mg; **Węglowodany**: 222.16 g; **Cukier**: 37.28 g **Błonnik spożywczy**: 29.69 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- 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

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- 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

Energia: 9501.29 Kj / 2252.47 Kcal; **Białko**: 86.89 g; **Tłuszcz**: 95.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 33.47 g; **Sód**: 1264.13 mg; **Węglowodany**: 267.01 g; **Cukier**: 11.04 g **Błonnik spożywczy**: 38.28 g;

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

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Kiwi 65g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- 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

Energia: 10334.99 Kj / 2230.62 Kcal; **Białko**: 95.84 g; **Tłuszcz**: 86.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 35.16 g; **Sód**: 1212.16 mg; **Węglowodany**: 271.54 g; **Cukier**: 37.61 g **Błonnik spożywczy**: 35.7 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Banany 150g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 17g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 9250.12 Kj / 2113.31 Kcal; **Białko**: 109.63 g; **Tłuszcz**: 75.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.42 g; **Sód**: 1134.74 mg; **Węglowodany**: 275.96 g; **Cukier**: 49.8 g **Błonnik spożywczy**: 17.25 g;

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

Śniadanie
- 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

II śniadanie
- Kiwi 65g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek z twarożku 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)

Wartości odżywcze

Energia: 8529.77 Kj / 2027.57 Kcal; **Białko**: 87.4 g; **Tłuszcz**: 93.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.83 g; **Sód**: 1147.59 mg; **Węglowodany**: 200.86 g; **Cukier**: 13.47 g **Błonnik spożywczy**: 42.09 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Chleb pszenny 60g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Rukola 10g
- Papryka 50g
- Kiwi 65g

II śniadanie
- Orzechy z żurawiną mix 35g 35g (8)

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Chleb pszenny 60g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek z twarożku 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: 10377.92 Kj / 2319.22 Kcal; **Białko**: 113.66 g; **Tłuszcz**: 93.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.83 g; **Sód**: 1222.48 mg; **Węglowodany**: 252.87 g; **Cukier**: 40.23 g **Błonnik spożywczy**: 37.19 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)
- Miód naturalny 25g
- Banany 150g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 8890.54 Kj / 2031.24 Kcal; **Białko**: 108.15 g; **Tłuszcz**: 60.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.13 g; **Sód**: 1155.5 mg; **Węglowodany**: 290.36 g; **Cukier**: 49.8 g **Błonnik spożywczy**: 15.76 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-18

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

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

Śniadanie

- 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 10g
- Pomidor 50g

II śniadanie

- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 6800.79 Kj / 1471.35 Kcal; **Białko**: 64.8 g; **Tłuszcz**: 57.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.24 g; **Sód**: 701.17 mg; **Węglowodany**: 178.58 g; **Cukier**: 20.92 g **Błonnik spożywczy**: 16.41 g;

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

Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)
- Pomidor 90g

II śniadanie

- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8305.16 Kj / 1742.35 Kcal; **Białko**: 71.11 g; **Tłuszcz**: 62.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.08 g; **Sód**: 757.69 mg; **Węglowodany**: 227.87 g; **Cukier**: 20.71 g **Błonnik spożywczy**: 18.88 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)
- Pomidor 100g

Obiad
- 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
- 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 90g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8591.86 Kj / 2045.95 Kcal; **Białko**: 74.64 g; **Tłuszcz**: 75.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.71 g; **Sód**: 2478.3 mg; **Węglowodany**: 220.96 g; **Cukier**: 20.63 g **Błonnik spożywczy**: 22.69 g;

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

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Kefir 150g (7)

Obiad
- 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
- 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: 9113.7 Kj / 1948.39 Kcal; **Białko**: 84.56 g; **Tłuszcz**: 63.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.8 g; **Sód**: 1844.17 mg; **Węglowodany**: 268.16 g; **Cukier**: 23.56 g **Błonnik spożywczy**: 26.06 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy 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: 8812.08 Kj / 2071.21 Kcal; **Białko**: 98.66 g; **Tłuszcz**: 76.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.72 g; **Sód**: 1064.83 mg; **Węglowodany**: 251.74 g; **Cukier**: 20.62 g **Błonnik spożywczy**: 21.07 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Kiwi 75g

Obiad
- 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

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7705.87 Kj / 1811.74 Kcal; **Białko**: 76.28 g; **Tłuszcz**: 63.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.04 g; **Sód**: 2091.08 mg; **Węglowodany**: 229.76 g; **Cukier**: 26.18 g **Błonnik spożywczy**: 33.45 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 10g
- Rzodkiewki 50g
- Kiwi 75g

II śniadanie
- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad
- 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
- 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: 10629.46 Kj / 2388.71 Kcal; **Białko**: 109.27 g; **Tłuszcz**: 79.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.37 g; **Sód**: 2090.19 mg; **Węglowodany**: 259.38 g; **Cukier**: 28.69 g **Błonnik spożywczy**: 27.13 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	**Obiad** • 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** • 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: 8637.88 Kj / 2034.01 Kcal; **Białko**: 98.36 g; **Tłuszcz**: 65.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.42 g; **Sód**: 1084.83 mg; **Węglowodany**: 266.24 g; **Cukier**: 20.62 g **Błonnik spożywczy**: 19.47 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-05-19

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

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 30g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 50g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

II śniadanie

- Mandarynki 65g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 100g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)
- Sałatka z buraczków z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 6434.91 Kj / 1386.08 Kcal; **Białko**: 52.7 g; **Tłuszcz**: 52.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.45 g; **Sód**: 771.54 mg; **Węglowodany**: 182 g; **Cukier**: 32.06 g **Błonnik spożywczy**: 16.35 g;

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

Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 50g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Jabłka 150g

II śniadanie

- Mus owocowy 100g 100g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 100g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)
- Sałatka z buraczków z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7594.98 Kj / 1592.2 Kcal; **Białko**: 55.19 g; **Tłuszcz**: 61.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.33 g; **Sód**: 865.28 mg; **Węglowodany**: 209.44 g; **Cukier**: 31.18 g **Błonnik spożywczy**: 18.13 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1)
- Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy 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: 7838.25 Kj / 1858.97 Kcal; **Białko**: 83.47 g; **Tłuszcz**: 66.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.29 g; **Sód**: 2050.95 mg; **Węglowodany**: 238.51 g; **Cukier**: 7.96 g **Błonnik spożywczy**: 19.57 g;

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

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Ogórek zielony świeży 90g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- 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

Kolacja
- 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: 8759.23 Kj / 1852.79 Kcal; **Białko**: 98.67 g; **Tłuszcz**: 60.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.26 g; **Sód**: 1190.14 mg; **Węglowodany**: 235.43 g; **Cukier**: 24.39 g **Błonnik spożywczy**: 21.64 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pomidor 90g

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Sałatka z buraczków z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7855.21 Kj / 1862.22 Kcal; **Białko**: 82.75 g; **Tłuszcz**: 65.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.88 g; **Sód**: 1180.81 mg; **Węglowodany**: 242.74 g; **Cukier**: 10.54 g **Błonnik spożywczy**: 19.12 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1)
- Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7294.76 Kj / 1735.04 Kcal; **Białko**: 77.58 g; **Tłuszcz**: 61.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.03 g; **Sód**: 1482.22 mg; **Węglowodany**: 219.53 g; **Cukier**: 3.83 g **Błonnik spożywczy**: 28.84 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Papryka 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Mandarynki 65g

II śniadanie
- Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g

Obiad
- Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1)
- Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7)
- Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9323.27 Kj / 2099.98 Kcal; **Białko**: 97.92 g; **Tłuszcz**: 70.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.84 g; **Sód**: 2145.89 mg; **Węglowodany**: 261.47 g; **Cukier**: 13.57 g **Błonnik spożywczy**: 26.14 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: 7633.34 Kj / 1816 Kcal; **Białko**: 88.72 g; **Tłuszcz**: 53.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.05 g; **Sód**: 1276.73 mg; **Węglowodany**: 249.4 g; **Cukier**: 7.7 g **Błonnik spożywczy**: 16.78 g;

Jadłospis na środa 2026-05-20

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

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

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ogórek kiszony krojony 50g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6595.55 Kj / 1403.84 Kcal; **Białko**: 45.74 g; **Tłuszcz**: 45.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.06 g; **Sód**: 979.3 mg; **Węglowodany**: 209.92 g; **Cukier**: 21.01 g **Błonnik spożywczy**: 12.12 g;

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

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7392.51 Kj / 1554.1 Kcal; **Białko**: 53.87 g; **Tłuszcz**: 46.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.74 g; **Sód**: 751.55 mg; **Węglowodany**: 239.76 g; **Cukier**: 31 g **Błonnik spożywczy**: 15.18 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)
- Ogórek kiszony krojony 100g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 150g (3) (1) (7) (10)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8196.71 Kj / 1955.73 Kcal; **Białko**: 61.2 g; **Tłuszcz**: 59.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.24 g; **Sód**: 1792.93 mg; **Węglowodany**: 299.8 g; **Cukier**: 32.05 g **Błonnik spożywczy**: 18.16 g;

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

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- 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
- 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 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9654.22 Kj / 2035.42 Kcal; **Białko**: 80.76 g; **Tłuszcz**: 50.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.18 g; **Sód**: 1217.01 mg; **Węglowodany**: 327.05 g; **Cukier**: 36.87 g **Błonnik spożywczy**: 28.06 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- 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 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7630.55 Kj / 1820.1 Kcal; **Białko**: 68.4 g; **Tłuszcz**: 54.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.31 g; **Sód**: 1078.75 mg; **Węglowodany**: 269.95 g; **Cukier**: 30.91 g **Błonnik spożywczy**: 15.68 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)
- Ogórek kiszony krojony 100g

II śniadanie
- Kisiel owocowy bez cukru 200g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Surówka z marchwi i pora 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser topiony 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8831.99 Kj / 2114.42 Kcal; **Białko**: 76.13 g; **Tłuszcz**: 82.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.53 g; **Sód**: 1881.16 mg; **Węglowodany**: 268.41 g; **Cukier**: 6.62 g **Błonnik spożywczy**: 34.75 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Rzodkiewki 50g
- Sałata zielona 10g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Sałatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7)
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8967.67 Kj / 1997.77 Kcal; **Białko**: 66.05 g; **Tłuszcz**: 46.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20 g; **Sód**: 1140.13 mg; **Węglowodany**: 328.22 g; **Cukier**: 53.23 g **Błonnik spożywczy**: 24.03 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	**Obiad** • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	**Kolacja** • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7100.14 Kj / 1697.72 Kcal; **Białko**: 62.19 g; **Tłuszcz**: 44.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.35 g; **Sód**: 1070.44 mg; **Węglowodany**: 268.51 g; **Cukier**: 25.31 g **Błonnik spożywczy**: 15.14 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-05-21

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

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

Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Pomidor 50g

II śniadanie

- Mandarynki 75g

Obiad

- Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: 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) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup 15g
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Pomidor 90g

II śniadanie

- Kefir 150g (7)

Obiad

- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: 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) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad
- Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9)
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 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;

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

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 90g

II śniadanie
- Jabłka 180g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 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
- 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: 9279.33 Kj / 2080.11 Kcal; **Białko**: 85.93 g; **Tłuszcz**: 77.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.54 g; **Sód**: 1263.44 mg; **Węglowodany**: 262.39 g; **Cukier**: 21.51 g **Błonnik spożywczy**: 34.97 g;

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

Wartości odżywcze

Energia: 8113.32 Kj / 1911.11 Kcal; **Białko**: 95.51 g; **Tłuszcz**: 62.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.11 g; **Sód**: 1188.06 mg; **Węglowodany**: 247.29 g; **Cukier**: 23.16 g **Błonnik spożywczy**: 16.72 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g **II śniadanie** • Sałatka grecka 100g (7)	**Obiad** • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	**Kolacja** • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy 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
- 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
- Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Rukola 10g
- Pomidor 50g
- Mandarynki 65g

II śniadanie
- Sałatka grecka 100g (7)

Obiad
- Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9)
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka wieprzowa gotowana extra 40g (1) (6) (7)
- 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) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 90g

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 80g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: 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 2026-05-22

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

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

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

Obiad
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 50g (4) (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sos ziołowy 100g (1) (7)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 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) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Papryka 90g

II śniadanie
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

Obiad
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos ziołowy 100g (1) (7)
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 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) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7)
- Papryka 100g

Obiad
- Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1)
- Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 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) (Szkic)

Śniadanie
- 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

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- 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
- 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Buraki 100g

Obiad
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos ziołowy 100g (1) (7)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 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) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Papryka 100g

II śniadanie
- Kiwi 75g

Obiad
- Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos ziołowy 100g (1) (7)
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- 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) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Rogal maślany 50g 120g (1) (3) (7)
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna na jogurcie 120g (3) (7)
- Papryka 50g
- Buraki 50g
- Sałata zielona 10g

II śniadanie

- Sałatka owocowa 150g

Obiad

- Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos ziołowy 100g (1) (7)
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- 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) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7)
- Buraki 100g

Obiad

- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos ziołowy 100g (1) (7)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 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;

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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorczyca 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 SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne