

Jadłospis na sobota 2026-05-23

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)Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)Pomidor 50gBanany 150g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 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: 8022.43 KJ / 1757.73 Kcal; **Białko:** 71.24 g; **Tłuszcz:** 62.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.65 g; **Sód:** 733.07 mg; **Węglowodany:** 234.75 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 (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: 9165.33 KJ / 1960.52 Kcal; **Białko:** 82.34 g; **Tłuszcz:** 73.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.78 g; **Sód:** 848.33 mg; **Węglowodany:** 249.36 g; **Cukier:** 31.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.95 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) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g 	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 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze 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;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze Energia: 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)		
Śniadanie <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 	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 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze 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;		

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) • 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) 	<p>Obiad</p> <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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta 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:** 69.39 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)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rządki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Banany 150g • Rukola 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<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 żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10723.09 KJ / 2401.33 Kcal; **Białko:** 103.62 g; **Tłuszcz:** 85.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.17 g; **Sód:** 1756.91 mg; **Węglowodany:** 302.99 g; **Cukier:** 32.46 g **Błonnik spożywczy:** 37.68 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 2026-05-24

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: 9139.12 KJ / 2161.26 Kcal; Białko: 99.29 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.84 g; Sód: 1426.84 mg; Węglowodany: 219.83 g; Cukier: 12.21 g Błonnik spożywczy: 31.98 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 • 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)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • 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) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 9010.96 Kj / 2060.95 Kcal; **Białko:** 106.65 g; **Tłuszcz:** 87.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.69 g; **Sód:** 1332.1 mg; **Węglowodany:** 236.55 g; **Cukier:** 9.34 g **Błonnik spożywczy:** 17.11 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 100g <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) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka 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: 8860.3 KJ / 2104.69 Kcal; **Białko:** 101.15 g; **Tłuszcz:** 95.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.76 g; **Sód:** 1462.98 mg; **Węglowodany:** 194.56 g; **Cukier:** 14.68 g **Błonnik spożywczy:** 42.35 g;

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • 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 • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9726.92 KJ / 2161.54 Kcal; **Białko:** 110.71 g; **Tłuszcz:** 88.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.97 g; **Sód:** 2618.16 mg; **Węglowodany:** 236.49 g; **Cukier:** 19.29 g **Błonnik spożywczy:** 25.26 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: 8342.2 Kj / 1910.33 Kcal; **Białko:** 111.83 g; **Tłuszcz:** 66.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.94 g; **Sód:** 1391.42 mg; **Węglowodany:** 236.89 g; **Cukier:** 3.73 g **Błonnik spożywczy:** 14.9 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-25

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

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

Śniadanie

- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Pomidor 50g

II śniadanie

- Mandarynki 65g

Obiad

- Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1)
- Risotto drobiowo-warzywne 125g (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pomidor 50g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 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

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Pomidor 100g

II śniadanie

- Mandarynki 65g

Obiad

- Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1)
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 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 • Szynka 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 • Szynka 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)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7705.87 Kj / 1811.74 Kcal; **Białko:** 76.28 g; **Tłuszcz:** 62.03 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)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Kiwi 75g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt owocowy 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10629.46 Kj / 2388.71 Kcal; **Białko:** 109.27 g; **Tłuszcz:** 78.94 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	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 2026-05-26

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)		
<p>Śniadanie</p> <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 	<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 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		
<p>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;</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) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy 200g 	<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 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		
<p>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;</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 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"> • 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		
<p>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;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyunka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7294.76 Kj / 1735.04 Kcal; Białko: 77.58 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.03 g; Sód: 1482.22 mg; Węglowodany: 219.53 g; Cukier: 3.83 g Błonnik spożywczy: 28.84 g;</p>		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Mandarynki 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany 300g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • 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:** 69.59 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	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (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"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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: mięso warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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;

Jadłospis na środa 2026-05-27

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)Wędlina Kurczak Gotowany 40gPomidor 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 250gJabłka 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 250gCytryny 10gPosiłek 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) (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)Wędlina Kurczak Gotowany 40gPomidor 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 250gJabłka 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 250gCytryny 10gSalata zielona 5gPosiłek 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) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 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"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy 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

Wartości odżywcze

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;

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) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<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"> • 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)

Wartości odżywcze

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;

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) • 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 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)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy bez cukru 200g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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		
<p>Energia: 8831.99 Kj / 2114.42 Kcal; Białko: 76.13 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.53 g; Sód: 1881.16 mg; Węglowodany: 268.41 g; Cukier: 6.62 g Błonnik spożywczy: 34.75 g;</p>		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka 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:** 46.29 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	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 2026-05-28

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)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) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 50g (1) Chleb graham 50g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta jajeczna 100g (3) (7) Ogórek zielony świeży 100g 	<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)
II śniadanie		
<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 		

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) (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 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) Miks tłuszczowy 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)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Herbata bez cukru 250g Parówka drobiowa 100g (1) (6) Ogórek zielony świeży 100g 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa grycikowa 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) 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)
II śniadanie		
<ul style="list-style-type: none"> Sałatka grecka 100g (7) 		

Wartości odżywcze

Energia: 8539.99 KJ / 2024.43 Kcal; **Białko:** 95.06 g; **Tłuszcz:** 92.11 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)

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:** 104.02 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	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

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;

Jadłospis na piątek 2026-05-29

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) (Szkic)		
Śniadanie <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) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g 	Obiad <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 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
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;		

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) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет 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"> • 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)
Wartości odżywcze		
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;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <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) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g 	Obiad <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 	Kolacja <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)
Wartości odżywcze		
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;		

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 rzepakowym 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:** 62.91 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)

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 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) 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:** 83.33 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	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)Ziemniaki gotowane 200gBuraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)Herbata bez cukru 250gFilet drobiowy zapiekany 60gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek 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 2026-05-30

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% 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)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 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		
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;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
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;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <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 	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 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: 69.39 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)

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: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10723.09 Kj / 2401.33 Kcal; **Białko:** 103.62 g; **Tłuszcz:** 85.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.17 g; **Sód:** 1756.91 mg; **Węglowodany:** 302.99 g; **Cukier:** 32.46 g **Błonnik spożywczy:** 37.68 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z 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;

Jadłospis na niedziela 2026-05-31

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 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ogórek zielony świeży 50g 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)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g• Ziemniaki gotowane 100g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Papryka 50g• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 6318.76 Kj / 1287.58 Kcal; Białko: 76.79 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.22 g; Sód: 908.27 mg; Węglowodany: 146.18 g; Cukier: 14.62 g Błonnik spożywczy: 11.64 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)• Miód naturalny 25g• Ogórek zielony świeży 100g 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)• 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 <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• Papryka 100g• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9085.17 Kj / 2008.75 Kcal; Białko: 97.67 g; Tłuszcz: 91.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.27 g; Sód: 1108.33 mg; Węglowodany: 201.25 g; Cukier: 37.31 g Błonnik spożywczy: 29.61 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) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g 	Obiad <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 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze Energia: 9885.3 KJ / 2339.23 Kcal; Białko: 96.58 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.86 g; Sód: 1743.1 mg; Węglowodany: 265.93 g; Cukier: 30.97 g Błonnik spożywczy: 33.02 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) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	Obiad <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 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze Energia: 10660.82 KJ / 2308.88 Kcal; Białko: 97.01 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.26 g; Sód: 1736.95 mg; Węglowodany: 271.41 g; Cukier: 38.67 g Błonnik spożywczy: 36.58 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	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: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze Energia: 9172.46 KJ / 2167.51 Kcal; Białko: 109.77 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.68 g; Sód: 1172.79 mg; Węglowodany: 250.34 g; Cukier: 28.78 g Błonnik spożywczy: 30.8 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 100g <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) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka 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: 8860.3 KJ / 2104.69 Kcal; **Białko:** 101.15 g; **Tłuszcz:** 95.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.76 g; **Sód:** 1462.98 mg; **Węglowodany:** 194.56 g; **Cukier:** 14.68 g **Błonnik spożywczy:** 42.35 g;

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • 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 • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9726.92 KJ / 2161.54 Kcal; **Białko:** 110.71 g; **Tłuszcz:** 88.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.97 g; **Sód:** 2618.16 mg; **Węglowodany:** 236.49 g; **Cukier:** 19.29 g **Błonnik spożywczy:** 25.26 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)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Miód naturalny 25g• Buraki 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• 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: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 8620.36 Kj / 1968.01 Kcal; **Białko:** 108.38 g; **Tłuszcz:** 59.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.03 g; **Sód:** 1192.79 mg; **Węglowodany:** 274.69 g; **Cukier:** 29.2 g **Błonnik spożywczy:** 15.69 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-01

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">Bułka wrocławska 30g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9)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 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6483.48 Kj / 1399.26 Kcal; Białko: 53.57 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.84 g; Sód: 814.45 mg; Węglowodany: 177.99 g; Cukier: 24.44 g Błonnik spożywczy: 15.67 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9)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 250gPolędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7498.74 Kj / 1571.75 Kcal; Białko: 59.42 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.07 g; Sód: 911.02 mg; Węglowodany: 192.91 g; Cukier: 24.44 g Błonnik spożywczy: 16.51 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększy tłuszcz do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększy tłuszcz do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8361.11 KJ / 1987.03 Kcal; **Białko:** 79.52 g; **Tłuszcz:** 71.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.29 g; **Sód:** 1819.81 mg; **Węglowodany:** 263.79 g; **Cukier:** 20.69 g **Błonnik spożywczy:** 23.14 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9161.42 KJ / 1961.87 Kcal; **Białko:** 80.05 g; **Tłuszcz:** 65.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.6 g; **Sód:** 1895.2 mg; **Węglowodany:** 269.98 g; **Cukier:** 25.19 g **Błonnik spożywczy:** 23.75 g;

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8212.04 Kj / 1948.27 Kcal; Białko: 73.18 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.52 g; Sód: 1328.35 mg; Węglowodany: 262.02 g; Cukier: 21.3 g Błonnik spożywczy: 19.65 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • 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		
<p>Energia: 7705.87 Kj / 1811.74 Kcal; Białko: 76.28 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.04 g; Sód: 2091.08 mg; Węglowodany: 229.76 g; Cukier: 26.18 g Błonnik spożywczy: 33.45 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) • 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 • Szyńka 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: 90.97 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) (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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<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: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8263.6 Kj / 1967.93 Kcal; Białko: 77.17 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.33 g; Sód: 1277.66 mg; Węglowodany: 279.14 g; Cukier: 21.3 g Błonnik spożywczy: 18.25 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