

Jadłospis na piątek 2026-06-12

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)Pomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser mozzarella 40g (7)Herbata bez cukru 250gPomidor 50gCytryny 10gPosiłek 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	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)Papryka 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gPomidor 90gCytryny 10gPosiłek 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)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 60g • Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 80g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 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)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 100g (1) (6) (9) • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 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)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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 • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ogórek kiszony krojony 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mus owocowo-warzywny 100g 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej 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 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:** 68.66 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)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Roszponka 10g • Papryka 50g • Buraki 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 10851.45 KJ / 2425.24 Kcal; **Białko:** 103.25 g; **Tłuszcz:** 89.94 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)

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)• Paszтет drobiowy 100g (1) (6) (9)• Buraki 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ryżowa 300g (9) (1)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 200g• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• 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 2026-06-13

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Wartości odżywcze

Energia: 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)		
<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) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Kiwi 75g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>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;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Pomarańcze 150g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 8492.41 Kj / 1802.02 Kcal; Białko: 59.46 g; Tłuszcz: 66.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.98 g; Sód: 1519.38 mg; Węglowodany: 254.62 g; Cukier: 32.73 g Błonnik spożywczy: 27.62 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 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
<p>Wartości odżywcze</p> <p>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;</p>		

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7542.51 KJ / 1796.67 Kcal; **Białko:** 59.21 g; **Tłuszcz:** 78.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.46 g; **Sód:** 1559.38 mg; **Węglowodany:** 211.32 g; **Cukier:** 7.88 g **Błonnik spożywczy:** 32.86 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 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 <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • 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:** 93.04 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)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Cukinia gotowana na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9)• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 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 2026-06-14

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Miód naturalny 25gPomidor 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 50gZiemniaki 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 Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gOgórek zielony świeży 50gPosiłek 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 <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Miód naturalny 25gPomidor 90g 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)Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8540.43 Kj / 1877.99 Kcal; Białko: 83.13 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.84 g; Sód: 830.81 mg; Węglowodany: 222.16 g; Cukier: 37.28 g Błonnik spożywczy: 29.69 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 9279.29 Kj / 2198.47 Kcal; Białko: 86.89 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.02 g; Sód: 1264.13 mg; Węglowodany: 267.01 g; Cukier: 11.04 g Błonnik spożywczy: 38.28 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z 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		
<p>Energia: 10112.99 Kj / 2176.62 Kcal; Białko: 95.84 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.71 g; Sód: 1212.16 mg; Węglowodany: 271.54 g; Cukier: 37.61 g Błonnik spożywczy: 35.7 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p)		
<p>Śniadanie</p> <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 • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu 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		
<p>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;</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) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8307.77 KJ / 1973.57 Kcal; Białko: 87.4 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.39 g; Sód: 1147.59 mg; Węglowodany: 200.86 g; Cukier: 13.47 g Błonnik spożywczy: 42.09 g;</p>		

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) • 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 <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orzechy z żurawiną mix 35g 35g (8) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu 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: 10155.92 Kj / 2265.22 Kcal; Białko: 113.66 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.39 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)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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 2026-06-15

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 30g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gPomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100gZiemniaki gotowane 100gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<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: 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	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100gZiemniaki gotowane 200gMarchew gotowana na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 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 <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 kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt owocowy 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 10190.74 Kj / 2215.93 Kcal; Białko: 92.96 g; Tłuszcz: 78.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.71 g; Sód: 1505.46 mg; Węglowodany: 236.85 g; Cukier: 20.6 g Błonnik spożywczy: 21.87 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 kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • 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)

<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) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 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)• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)• Cukinia gotowana na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g• Ziemniaki gotowane 200g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 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 2026-06-16

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 30g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser twarogowy mielony 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25gJabłko pieczone 1 szt. 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 100g (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)Sałatka z buraczków z olejem 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 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 <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser twarogowy mielony 50g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25gJabłka 150g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mus owocowy 100g 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 100g (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)Sałatka z buraczków z olejem 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększtwy tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtwy 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jabłka 150g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8448.6 KJ / 1791.85 Kcal; Białko: 79.4 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.27 g; Sód: 1520.4 mg; Węglowodany: 240.79 g; Cukier: 23.96 g Błonnik spożywczy: 20.72 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtwy tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 90g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtwy tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 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	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Ser twarogowy mielony 100g (7) Herbata bez cukru 250g Paszтет z pieca wieprzowy 50g Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) Cytryny 10g Pomidor 100g Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 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;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Masło ekstra 82% 10g (7) Ser 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) Cytryny 10g Salata zielona 10g Ogórek kiszony krojony 90g Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8972.37 KJ / 2015.78 Kcal; **Białko:** 94.82 g; **Tłuszcz:** 63.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.84 g; **Sód:** 2145.89 mg; **Węglowodany:** 257.97 g; **Cukier:** 13.57 g **Błonnik spożywczy:** 23.94 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) Ser twarogowy mielony 100g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pomidor 100g 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<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: 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 2026-06-17

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gPomidor 50gPosiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 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 <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gPomidor 50gPosiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka 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 <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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8181.83 KJ / 1736 Kcal; Białko: 65.34 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.49 g; Sód: 1803.34 mg; Węglowodany: 275.59 g; Cukier: 31 g Błonnik spożywczy: 17.87 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 rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 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	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy bez cukru 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser topiony 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:** 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;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 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) Herbata bez cukru 250g Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Serek fromage 80g 80g (7) Herbata bez cukru 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 2026-06-18

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 50g (1) (6)• Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mandarynki 75g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)• Ziemniaki gotowane 100g• 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)• 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 <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup 15g• Parówka drobiowa 50g (1) (6)• Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kefir naturalny 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)• Ziemniaki gotowane 100g• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Herbata bez cukru 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g 	Obiad <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 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	Obiad <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 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9692.55 Kj / 2077.78 Kcal; Białko: 102.32 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.34 g; Sód: 1968.36 mg; Węglowodany: 235.15 g; Cukier: 25.05 g Błonnik spożywczy: 29.74 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8239.55 Kj / 1941.31 Kcal; **Białko:** 99.57 g; **Tłuszcz:** 64.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.67 g; **Sód:** 1196.86 mg; **Węglowodany:** 248.23 g; **Cukier:** 23.16 g **Błonnik spożywczy:** 16.72 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka grecka 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • 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:** 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) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Kefir naturalny 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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 8231.88 Kj / 1945.06 Kcal; **Białko:** 97.68 g; **Tłuszcz:** 60.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.03 g; **Sód:** 1209.95 mg; **Węglowodany:** 257.51 g; **Cukier:** 23.16 g **Błonnik spożywczy:** 14.09 g;

Jadłospis na piątek 2026-06-19

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 50g (7) (3)Pomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 200g	<ul style="list-style-type: none">Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)Pulpet rybny z miruny gotowany 50g (4) (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10)Ziemniaki gotowane 100gSos ziołowy 100g (1) (7)Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Serek wiejski naturalny 150g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 50gPosiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6209.22 Kj / 1323.58 Kcal; **Białko:** 54.61 g; **Tłuszcz:** 46.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.55 g; **Sód:** 735.75 mg; **Węglowodany:** 178.63 g; **Cukier:** 27.67 g **Błonnik spożywczy:** 17.9 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Papryka 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 200g	<ul style="list-style-type: none">Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 200gSos ziołowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 20gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7)Papryka 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1)Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 100gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8686.6 Kj / 2046.85 Kcal; **Białko:** 84.38 g; **Tłuszcz:** 76.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.65 g; **Sód:** 2504.82 mg; **Węglowodany:** 267.59 g; **Cukier:** 12.15 g **Błonnik spożywczy:** 29.64 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <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 jajeczna 100g (3) (7) • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 9516.12 Kj / 2029.66 Kcal; Białko: 84.23 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.91 g; Sód: 1578.26 mg; Węglowodany: 275.49 g; Cukier: 23.07 g Błonnik spożywczy: 30.36 g;</p>		

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	<p>Obiad</p> <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 kiszonej 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 • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
<p>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;</p>		

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • 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 100g (3) (7) • Papryka 50g • Buraki 50g • Sałata zielona 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa 150g 	<p>Obiad</p> <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 kiszonej 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 z ciecierzycy 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Kiwi 75g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 12256.95 Kj / 2751.06 Kcal; Białko: 129.17 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.27 g; Sód: 2453.01 mg; Węglowodany: 379.08 g; Cukier: 39.46 g Błonnik spożywczy: 35.65 g;</p>		

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Buraki 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>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;</p>		

Jadłospis na sobota 2026-06-20

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">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) (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)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) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 8622.97 Kj / 2041.79 Kcal; Białko: 81.49 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g; Sód: 1082.1 mg; Węglowodany: 274.94 g; Cukier: 31.63 g Błonnik spożywczy: 22.04 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek homogenizowany naturalny 150g (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 pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 10122.93 Kj / 2184.32 Kcal; Białko: 94.48 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.53 g; Sód: 1202.03 mg; Węglowodany: 286.55 g; Cukier: 31.6 g Błonnik spożywczy: 21.93 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 8199.26 Kj / 1940.4 Kcal; Białko: 79.98 g; Tłuszcz: 61.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.61 g; Sód: 1134.43 mg; Węglowodany: 274.17 g; Cukier: 32.51 g Błonnik spożywczy: 21.44 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 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;</p>		

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 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) 	<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) (Szkic)

<p>Śniadanie</p> <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 	<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"> • 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 2026-06-21

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">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) (Szkic)

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) (Szkic)

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) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 70g (1) Chleb graham 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Serek fromage 80g 80g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Kiwi 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (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 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Ser żółty 60g (7) Herbata bez cukru 250g Salata zielona 10g Pomidor 90g Cytryny 10g Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 11310.11 Kj / 2466 Kcal; Białko: 125.05 g; Tłuszcz: 116.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 47.28 g; Sód: 1811.23 mg; Węglowodany: 228.69 g; Cukier: 19.09 g Błonnik spożywczy: 33.71 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Pomidor 90g 	Obiad <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 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> 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: 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) (Szkic)		
Śniadanie <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 II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Kiwi 65g 	Obiad <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 	Kolacja <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) Salata 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) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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 	<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 	<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) (Szkic)

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;

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