

Jadłospis na piątek 2026-08-21

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 50g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7489.71 KJ / 1647.38 Kcal; **Białko:** 64.7 g; **Tłuszcz:** 59.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.95 g; **Sód:** 857.3 mg; **Węglowodany:** 218.02 g; **Cukier:** 29.13 g **Błonnik spożywczy:** 13.34 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • 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: 8052.19 KJ / 1781.57 Kcal; **Białko:** 68.99 g; **Tłuszcz:** 60.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.24 g; **Sód:** 999.15 mg; **Węglowodany:** 245.73 g; **Cukier:** 32.81 g **Błonnik spożywczy:** 16.54 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g	Obiad • 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 • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8879.95 KJ / 2094 Kcal; **Białko:** 86.07 g; **Tłuszcz:** 84.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.42 g; **Sód:** 2080.21 mg; **Węglowodany:** 260.49 g; **Cukier:** 12.35 g **Błonnik spożywczy:** 28.58 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10884.1 KJ / 2379.59 Kcal; **Białko:** 94.43 g; **Tłuszcz:** 85.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.24 g; **Sód:** 2271.72 mg; **Węglowodany:** 320.06 g; **Cukier:** 33.32 g **Błonnik spożywczy:** 29.73 g;

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 100g	Obiad • 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 • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8228.02 KJ / 1941.95 Kcal; Białko: 81.81 g; Tłuszcz: 75.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.47 g; Sód: 2434.14 mg; Węglowodany: 241.29 g; Cukier: 12.63 g Błonnik spożywczy: 20.9 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztecik z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g • Jabłko 150g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8707.91 KJ / 2059.05 Kcal; Białko: 83.22 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.86 g; Sód: 2098.9 mg; Węglowodany: 250 g; Cukier: 19.1 g Błonnik spożywczy: 40.12 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paszтет z pieca wieprzowy 50g - Papryka 50g - Pomidor 50g - Salata zielona 5g - Jabłko 150g II śniadanie - Kefir naturalny 150g (7)	Obiad - Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Ziemniaki gotowane 200g - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10599.1 KJ / 2359.03 Kcal; Białko: 105.69 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.44 g; Sód: 1919.02 mg; Węglowodany: 315.47 g; Cukier: 23.84 g Błonnik spożywczy: 34.15 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 90g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8757.92 KJ / 2069.59 Kcal; Białko: 88.69 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.45 g; Sód: 2454.65 mg; Węglowodany: 265.18 g; Cukier: 11.19 g Błonnik spożywczy: 18.81 g;		

Jadłospis na sobota 2026-08-22

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)		
Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • 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 • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6917.24 KJ / 1467.14 Kcal; Białko: 65.46 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.77 g; Sód: 615.19 mg; Węglowodany: 169.77 g; Cukier: 44.19 g Błonnik spożywczy: 15.18 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 250g (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 • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7468.71 KJ / 1600.69 Kcal; Białko: 51.46 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.23 g; Sód: 1725.16 mg; Węglowodany: 208.89 g; Cukier: 44.22 g Błonnik spożywczy: 19.25 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g	Obiad • 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 • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8503.47 KJ / 2019.12 Kcal; **Białko:** 86.06 g; **Tłuszcz:** 79.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.53 g; **Sód:** 2291.52 mg; **Węglowodany:** 249.95 g; **Cukier:** 24 g **Błonnik spożywczy:** 21.97 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • 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 • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9270.11 KJ / 1988.33 Kcal; **Białko:** 84.26 g; **Tłuszcz:** 73.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.7 g; **Sód:** 2282.42 mg; **Węglowodany:** 257.61 g; **Cukier:** 44.78 g **Błonnik spożywczy:** 25.46 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8458.07 KJ / 2011.23 Kcal; **Białko:** 86.66 g; **Tłuszcz:** 78.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.26 g; **Sód:** 1545.4 mg; **Węglowodany:** 245.98 g; **Cukier:** 19.78 g **Błonnik spożywczy:** 19.92 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • 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 • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7821.82 KJ / 1862.72 Kcal; **Białko:** 73.06 g; **Tłuszcz:** 75.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.03 g; **Sód:** 2250.82 mg; **Węglowodany:** 218.53 g; **Cukier:** 19.92 g **Błonnik spożywczy:** 31.24 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g II śniadanie • Mus jaglanka z jagodą 100g 100g (1)	Obiad • 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 • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9953.78 KJ / 2218.28 Kcal; **Białko:** 93.99 g; **Tłuszcz:** 74.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.41 g; **Sód:** 2093.45 mg; **Węglowodany:** 298.52 g; **Cukier:** 45.14 g **Błonnik spożywczy:** 29.2 g;

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad

- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8283.87 KJ / 1974.03 Kcal; **Białko:** 86.36 g; **Tłuszcz:** 68.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.96 g; **Sód:** 1565.4 mg; **Węglowodany:** 260.48 g; **Cukier:** 19.78 g **Błonnik spożywczy:** 18.32 g;

Jadłospis na niedziela 2026-08-23

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Papryka 50g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6253.6 Kj / 1341.01 Kcal; **Białko:** 76.92 g; **Tłuszcz:** 54.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.39 g; **Sód:** 923.45 mg; **Węglowodany:** 141.82 g; **Cukier:** 7.68 g **Błonnik spożywczy:** 10.73 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - 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 - 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: 8848.71 Kj / 1951.18 Kcal; **Białko:** 97.7 g; **Tłuszcz:** 85.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.77 g; **Sód:** 1106.71 mg; **Węglowodany:** 200.61 g; **Cukier:** 30.79 g **Błonnik spożywczy:** 29.46 g;

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy 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: 9787.52 Kj / 2314.81 Kcal; Białko: 97.11 g; Tłuszcz: 94.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.43 g; Sód: 1743.69 mg; Węglowodany: 272.97 g; Cukier: 30.97 g Błonnik spożywczy: 34.02 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • 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: 10403.02 Kj / 2246.21 Kcal; Białko: 96.97 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.74 g; Sód: 1734.99 mg; Węglowodany: 269.59 g; Cukier: 31.15 g Błonnik spożywczy: 36.24 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Buraki 100g • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8868.08 Kj / 2091.78 Kcal; Białko: 109.3 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.56 g; Sód: 1190.18 mg; Węglowodany: 263.51 g; Cukier: 28.78 g Błonnik spożywczy: 17.55 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 100g • Morela 65g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • 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: 9023.55 Kj / 2140.84 Kcal; Białko: 100.88 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.5 g; Sód: 1630.33 mg; Węglowodany: 211.13 g; Cukier: 7.01 g Błonnik spożywczy: 42.52 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Rukola 5g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g 75g (6) (10) (11) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10229.53 Kj / 2278.35 Kcal; **Białko:** 113.37 g; **Tłuszcz:** 87.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.45 g; **Sód:** 1509.45 mg; **Węglowodany:** 255.98 g; **Cukier:** 35.45 g **Błonnik spożywczy:** 38.74 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Buraki 100g • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8693.88 Kj / 2054.58 Kcal; **Białko:** 109 g; **Tłuszcz:** 60.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.26 g; **Sód:** 1210.18 mg; **Węglowodany:** 278.01 g; **Cukier:** 28.78 g **Błonnik spożywczy:** 15.95 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-24

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

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

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6657.36 Kj / 1441.32 Kcal; Białko: 57.18 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.83 g; Sód: 813.96 mg; Węglowodany: 182.83 g; Cukier: 19.9 g Błonnik spożywczy: 14.74 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7672.63 Kj / 1613.81 Kcal; Białko: 63.03 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.06 g; Sód: 910.53 mg; Węglowodany: 197.75 g; Cukier: 19.9 g Błonnik spożywczy: 15.59 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8667.34 Kj / 2060.32 Kcal; **Białko:** 83.91 g; **Tłuszcz:** 74.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.34 g; **Sód:** 2160.83 mg; **Węglowodany:** 275.62 g; **Cukier:** 20.69 g **Błonnik spożywczy:** 23.19 g;

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

Śniadanie • 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 kiszony krojony 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9375.44 Kj / 2013.94 Kcal; **Białko:** 84.55 g; **Tłuszcz:** 68.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.64 g; **Sód:** 2860.51 mg; **Węglowodany:** 275.97 g; **Cukier:** 20.66 g **Błonnik spożywczy:** 22.96 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8557.54 Kj / 2031.08 Kcal; **Białko:** 79.05 g; **Tłuszcz:** 73.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.72 g; **Sód:** 1464.48 mg; **Węglowodany:** 273.67 g; **Cukier:** 21.3 g **Błonnik spożywczy:** 19.76 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 200g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g 100g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8221.78 KJ / 1957.68 Kcal; **Białko:** 83.1 g; **Tłuszcz:** 77.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.26 g; **Sód:** 1937.96 mg; **Węglowodany:** 230.89 g; **Cukier:** 5.88 g **Błonnik spożywczy:** 27.24 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Papryka 50g • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Śliwki 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g 30g (1) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9795.21 KJ / 2185.79 Kcal; **Białko:** 95.1 g; **Tłuszcz:** 72.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.97 g; **Sód:** 1596.7 mg; **Węglowodany:** 289.55 g; **Cukier:** 11 g **Błonnik spożywczy:** 26.1 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • 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: 8661.92 Kj / 2063.42 Kcal; **Białko:** 84.64 g; **Tłuszcz:** 66.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.71 g; **Sód:** 1548.38 mg; **Węglowodany:** 290.98 g; **Cukier:** 21.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.25 g;

Jadłospis na wtorek 2026-08-25

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Pomidor 100g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6965.31 KJ / 1511.64 Kcal; Białko: 77.94 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.07 g; Sód: 816.24 mg; Węglowodany: 196.33 g; Cukier: 18.23 g Błonnik spożywczy: 15.39 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Mizeria z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8633.58 KJ / 1828.33 Kcal; Białko: 82.65 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.78 g; Sód: 900.42 mg; Węglowodany: 233.87 g; Cukier: 29.79 g Błonnik spożywczy: 14.78 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8579.94 KJ / 2024.94 Kcal; Białko: 103.4 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.92 g; Sód: 1252.27 mg; Węglowodany: 258.04 g; Cukier: 29.96 g Błonnik spożywczy: 17.59 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie • 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Pomidor 100g II śniadanie • Melon 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9138.7 KJ / 1935.91 Kcal; Białko: 88.9 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.25 g; Sód: 1283.02 mg; Węglowodany: 273.43 g; Cukier: 37.91 g Błonnik spożywczy: 19.02 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Buraki 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8524 KJ / 2010.17 Kcal; Białko: 89.15 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.95 g; Sód: 1305.21 mg; Węglowodany: 282.52 g; Cukier: 29.39 g Błonnik spożywczy: 20.42 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 100g II śniadanie • Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7968.43 KJ / 1885.49 Kcal; Białko: 98.43 g; Tłuszcz: 66.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.57 g; Sód: 1233.32 mg; Węglowodany: 216.24 g; Cukier: 5.91 g Błonnik spożywczy: 27.33 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Melon 100g II śniadanie • Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9893.13 KJ / 2195.1 Kcal; Białko: 119.73 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.41 g; Sód: 1295.55 mg; Węglowodany: 266.63 g; Cukier: 17.93 g Błonnik spożywczy: 21.73 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Buraki 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8503.69 KJ / 2010.34 Kcal; **Białko:** 89.06 g; **Tłuszcz:** 54.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.5 g; **Sód:** 1325.98 mg; **Węglowodany:** 297.64 g; **Cukier:** 29.39 g **Błonnik spożywczy:** 18.94 g;

Jadłospis na środa 2026-08-26

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6638.83 Kj / 1401.72 Kcal; **Białko:** 54.13 g; **Tłuszcz:** 43.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.24 g; **Sód:** 925.08 mg; **Węglowodany:** 202.33 g; **Cukier:** 37.61 g **Błonnik spożywczy:** 17.47 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8419.69 Kj / 1791.26 Kcal; **Białko:** 63.77 g; **Tłuszcz:** 66.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.67 g; **Sód:** 1081.49 mg; **Węglowodany:** 240 g; **Cukier:** 36.73 g **Błonnik spożywczy:** 19.65 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9571.53 KJ / 2272.17 Kcal; **Białko:** 86.88 g; **Tłuszcz:** 81.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.89 g; **Sód:** 1313.86 mg; **Węglowodany:** 310.82 g; **Cukier:** 17.4 g **Błonnik spożywczy:** 30.99 g;

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

Śniadanie • 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) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9521.71 KJ / 2041.22 Kcal; **Białko:** 83.57 g; **Tłuszcz:** 61.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.42 g; **Sód:** 1612.4 mg; **Węglowodany:** 300.46 g; **Cukier:** 37.13 g **Błonnik spożywczy:** 27.64 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8583.62 KJ / 2034.92 Kcal; **Białko:** 90.84 g; **Tłuszcz:** 60.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.28 g; **Sód:** 1596.45 mg; **Węglowodany:** 290.99 g; **Cukier:** 36.06 g **Błonnik spożywczy:** 23.2 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9103.33 KJ / 2165.15 Kcal; **Białko:** 81.03 g; **Tłuszcz:** 75.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.41 g; **Sód:** 1333.11 mg; **Węglowodany:** 288.63 g; **Cukier:** 9.92 g **Błonnik spożywczy:** 38.17 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 100g • Cytryny 10g • Nektarynka 75g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g (1)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10714.93 KJ / 2399.74 Kcal; **Białko:** 94.54 g; **Tłuszcz:** 76.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.3 g; **Sód:** 1380.48 mg; **Węglowodany:** 341.38 g; **Cukier:** 18.79 g **Błonnik spożywczy:** 30.66 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8057.71 KJ / 1914.25 Kcal; **Białko:** 87.55 g; **Tłuszcz:** 48.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.68 g; **Sód:** 1679.23 mg; **Węglowodany:** 290.35 g; **Cukier:** 30.06 g **Błonnik spożywczy:** 20.75 g;

Jadłospis na czwartek 2026-08-27

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6739.01 KJ / 1470.8 Kcal; **Białko:** 55.18 g; **Tłuszcz:** 54.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.53 g; **Sód:** 671.2 mg; **Węglowodany:** 194.43 g; **Cukier:** 30.71 g **Błonnik spożywczy:** 10.41 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9027.47 KJ / 1941.02 Kcal; **Białko:** 76.14 g; **Tłuszcz:** 81.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 39.3 g; **Sód:** 785.7 mg; **Węglowodany:** 227.11 g; **Cukier:** 31.71 g **Błonnik spożywczy:** 24.92 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8738.14 KJ / 2083.49 Kcal; **Białko:** 78.81 g; **Tłuszcz:** 83.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.27 g; **Sód:** 1762.5 mg; **Węglowodany:** 255.41 g; **Cukier:** 31.74 g **Błonnik spożywczy:** 28.3 g;

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

Śniadanie • 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 kiszony krojony 100g II śniadanie • Brzoskwinia 75g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9597.97 KJ / 2072.72 Kcal; **Białko:** 79.73 g; **Tłuszcz:** 77.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.58 g; **Sód:** 1769.35 mg; **Węglowodany:** 264.9 g; **Cukier:** 31.71 g **Błonnik spożywczy:** 29.35 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biszkopt bez cukru 50g 50g (1) (3)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8527.86 KJ / 2027.44 Kcal; **Białko:** 76.83 g; **Tłuszcz:** 66.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.89 g; **Sód:** 1106.87 mg; **Węglowodany:** 286.79 g; **Cukier:** 31.62 g **Błonnik spożywczy:** 16.08 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Kefir naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie - Brzoskwinia 75g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9565.42 Kj / 2287.83 Kcal; Białko: 99.4 g; Tłuszcz: 98.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.92 g; Sód: 1921.7 mg; Węglowodany: 241.14 g; Cukier: 5.93 g Błonnik spożywczy: 46.27 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Kefir naturalny 150g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 12g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Rukola 5g - Ogórek kiszony krojony 50g - Papryka 50g II śniadanie - Brzoskwinia 75g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Szynka wieprzowa pieczona 20g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10106.8 Kj / 2264.87 Kcal; Białko: 92.96 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.71 g; Sód: 1472.65 mg; Węglowodany: 295.02 g; Cukier: 42.28 g Błonnik spożywczy: 33.17 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8811.51 KJ / 2100.84 Kcal; **Białko:** 76.63 g; **Tłuszcz:** 63.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.3 g; **Sód:** 1127.12 mg; **Węglowodany:** 311.84 g; **Cukier:** 41.62 g **Błonnik spożywczy:** 14.68 g;

Jadłospis na piątek 2026-08-28

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

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 50g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa selerowa z lanym ciastem 250g (9) (1) (3) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) - Sos truskawkowy 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7808.65 KJ / 1727.11 Kcal; **Białko:** 71.95 g; **Tłuszcz:** 64.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.72 g; **Sód:** 846.99 mg; **Węglowodany:** 225.08 g; **Cukier:** 20.14 g **Błonnik spożywczy:** 11.87 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z ciecierzycy 50g - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) - Sos truskawkowy 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9012.34 KJ / 1947.88 Kcal; **Białko:** 78.24 g; **Tłuszcz:** 77.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.72 g; **Sód:** 848.47 mg; **Węglowodany:** 244.91 g; **Cukier:** 20.76 g **Błonnik spożywczy:** 15.8 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Jogurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z ciecierzycy 100g - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8512.73 KJ / 2015.76 Kcal; **Białko:** 75.73 g; **Tłuszcz:** 77.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.89 g; **Sód:** 2295.66 mg; **Węglowodany:** 271.29 g; **Cukier:** 13.1 g **Błonnik spożywczy:** 28.2 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10254.06 KJ / 2239.08 Kcal; **Białko:** 91.32 g; **Tłuszcz:** 81.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.01 g; **Sód:** 2141.4 mg; **Węglowodany:** 298.93 g; **Cukier:** 20.76 g **Błonnik spożywczy:** 22.79 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8094.68 KJ / 1916.1 Kcal; **Białko:** 75.18 g; **Tłuszcz:** 71.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.66 g; **Sód:** 2324.5 mg; **Węglowodany:** 256.08 g; **Cukier:** 15.28 g **Błonnik spożywczy:** 23.25 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8339.17 KJ / 1980.66 Kcal; **Białko:** 66.93 g; **Tłuszcz:** 79.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.79 g; **Sód:** 2257.11 mg; **Węglowodany:** 251.79 g; **Cukier:** 9.02 g **Błonnik spożywczy:** 38.99 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Nektarynka 75g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10298.94 Kj / 2298.38 Kcal; Białko: 99.59 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.71 g; Sód: 2302.52 mg; Węglowodany: 290.4 g; Cukier: 13.64 g Błonnik spożywczy: 33.05 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8200.34 Kj / 1947.7 Kcal; Białko: 73.77 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.58 g; Sód: 2291.21 mg; Węglowodany: 258.66 g; Cukier: 9.68 g Błonnik spożywczy: 21.19 g;		

Jadłospis na sobota 2026-08-29

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 50g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6532 Kj / 1406.48 Kcal; Białko: 59.03 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.29 g; Sód: 686.09 mg; Węglowodany: 190.39 g; Cukier: 9.08 g Błonnik spożywczy: 14.97 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 90g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8716.95 Kj / 1845.16 Kcal; Białko: 85.22 g; Tłuszcz: 62.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.44 g; Sód: 926.28 mg; Węglowodany: 241.3 g; Cukier: 10.31 g Błonnik spożywczy: 18.52 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8943.46 KJ / 2113.26 Kcal; **Białko:** 81 g; **Tłuszcz:** 90.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.79 g; **Sód:** 1184.06 mg; **Węglowodany:** 250.86 g; **Cukier:** 10.89 g **Błonnik spożywczy:** 21.16 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 150g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9578.09 KJ / 2044.45 Kcal; **Białko:** 93.44 g; **Tłuszcz:** 63.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.5 g; **Sód:** 1350.2 mg; **Węglowodany:** 282.68 g; **Cukier:** 31.31 g **Błonnik spożywczy:** 22.39 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8483.63 KJ / 1997.38 Kcal; **Białko:** 91.06 g; **Tłuszcz:** 58.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.26 g; **Sód:** 1280.87 mg; **Węglowodany:** 285.47 g; **Cukier:** 30.82 g **Błonnik spożywczy:** 22.11 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Rzodkiewki 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) - Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7995.77 Kj / 1889.19 Kcal; **Białko:** 87.8 g; **Tłuszcz:** 65.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.65 g; **Sód:** 1235.4 mg; **Węglowodany:** 235.48 g; **Cukier:** 6.86 g **Błonnik spożywczy:** 30.9 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Salata zielona 10g - Banany 150g - Papryka 50g - Rzodkiewki 50g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) - Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10391.41 Kj / 2312.55 Kcal; **Białko:** 95.32 g; **Tłuszcz:** 82.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.97 g; **Sód:** 1250.32 mg; **Węglowodany:** 303.34 g; **Cukier:** 32.03 g **Błonnik spożywczy:** 25.67 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8041.94 Kj / 1899.11 Kcal; **Białko:** 89.4 g; **Tłuszcz:** 55.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.05 g; **Sód:** 1243.63 mg; **Węglowodany:** 273.04 g; **Cukier:** 4.62 g **Błonnik spożywczy:** 18.25 g;

Jadłospis na niedziela 2026-08-30

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7358.43 Kj / 1561.84 Kcal; **Białko:** 91.5 g; **Tłuszcz:** 70.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.52 g; **Sód:** 1531.73 mg; **Węglowodany:** 155.05 g; **Cukier:** 7.97 g **Błonnik spożywczy:** 11.37 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9527.5 Kj / 2048.76 Kcal; **Białko:** 108.65 g; **Tłuszcz:** 95.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 45.41 g; **Sód:** 1243.5 mg; **Węglowodany:** 182.78 g; **Cukier:** 8.89 g **Błonnik spożywczy:** 27.89 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 100g • Rukola 5g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Jabłka 150g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9219.76 Kj / 2182.41 Kcal; **Białko:** 101.61 g; **Tłuszcz:** 91.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.18 g; **Sód:** 2792.71 mg; **Węglowodany:** 238.06 g; **Cukier:** 22.01 g **Błonnik spożywczy:** 33.03 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (1) (6) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10801.5 Kj / 2345.63 Kcal; **Białko:** 119.73 g; **Tłuszcz:** 101.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 51.98 g; **Sód:** 1770.17 mg; **Węglowodany:** 238.17 g; **Cukier:** 11.03 g **Błonnik spożywczy:** 31.98 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Filet drobiowy zapiekany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 8043.39 Kj / 1826.92 Kcal; Białko: 96.53 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.66 g; Sód: 1951.18 mg; Węglowodany: 244.69 g; Cukier: 9.34 g Błonnik spożywczy: 17.45 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 100g • Rukola 5g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8905.9 Kj / 2113.54 Kcal; Białko: 100.64 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44 g; Sód: 2828.24 mg; Węglowodany: 201.45 g; Cukier: 6.99 g Błonnik spożywczy: 40.47 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g II śniadanie • Melon 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Ser żółty 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10751.03 Kj / 2403.55 Kcal; Białko: 114.4 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.14 g; Sód: 3024.09 mg; Węglowodany: 275.5 g; Cukier: 19.02 g Błonnik spożywczy: 37.82 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogku śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8597.05 Kj / 2029.45 Kcal; Białko: 106.24 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.63 g; Sód: 1924.05 mg; Węglowodany: 250.26 g; Cukier: 3.33 g Błonnik spożywczy: 15.21 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	Gorzyczka 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