

Jadłospis na sobota 2026-10-10

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) Buł- • ka wrocławska 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Połę- • dwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) Pomi- • dor 50g • Nektarynka 75g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)(7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- • fior gotowany 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: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7838.82 Kj / 1714.93 Kcal; Białko: 70.89 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.52 g; Sód: 729.67 mg; Węglowodany: 223.47 g; Cukier: 20.66 g Błonnik spożywczy: 15.76 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) Buł- • ka wrocławska 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Połę- • dwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) Nektar- • rynka 75g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)(7) Ma- • karon z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- • fior gotowany 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 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8994.56 Kj / 1920.79 Kcal; Białko: 82.17 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.65 g; Sód: 845.7 mg; Węglowodany: 238.67 g; Cukier: 20.69 g Błonnik spożywczy: 16.22 g;		

Dieta podstawowa D01		
Śniadanie • 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) Połę- • dwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) Ogó- • rek kiszony krojony 100g • Nektarynka 75g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)(7) Ma- • karon z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- • fior gotowany na parze 100g Kompot • owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8474.7 Kj / 2007.47 Kcal; Białko: 81.41 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.93 g; Sód: 1776.57 mg; Węglowodany: 265.32 g; Cukier: 21.02 g Błonnik spożywczy: 20.25 g;		
Dieta podstawowa P01/3		

Śniadanie - Chleb pszenny 70g (1) - Chleb graham 30g (1) Ma- - sło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Wę- - dlina kielbasa krakowska drobiowa 60g Nekt- - rynka 75g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9)(1)(7) Ma- - karon z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- - fior gotowany na parze 100g Kompot - owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) Ma- - sło ekstra 82% 15g (7) Herba- - ta bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g Sała- - ta zielona 10g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9734.43 Kj / 2091.99 Kcal; Białko: 90.03 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.48 g; Sód: 1198.63 mg; Węglowodany: 276.3 g; Cukier: 20.69 g Błonnik spożywczy: 19.09 g;		

Dieta łatwostrawna D02		
Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlna kielbasa krakowska drobiowa 60g - Cukinia gotowana na parze 100g - Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) Maka- - ron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- - fior gotowany 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: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8351.81 Kj / 1976.77 Kcal; Białko: 79.4 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.33 g; Sód: 1137.23 mg; Węglowodany: 285.55 g; Cukier: 35.2 g Błonnik spożywczy: 21.22 g;		

Dieta łatwostrawna P02		
Śniadanie - Butka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Połę- - dwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) Nekt- - rynka 75g - Pomidor 100g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1)(7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- - fior gotowany na parze 100g Kompot - owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Butka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9218.67 Kj / 1975.21 Kcal; Białko: 84.09 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.85 g; Sód: 862.08 mg; Węglowodany: 248.39 g; Cukier: 20.6 g Błonnik spożywczy: 16.02 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Ogórek kiszony krojony 100g • Nektarynka 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1)(9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- • fior gotowany 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 • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7683.96 Kj / 1823.15 Kcal; Białko: 69.09 g; Tłuszcz: 59.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.84 g; Sód: 1781.17 mg; Węglowodany: 250.6 g; Cukier: 16.64 g Błonnik spożywczy: 29.79 g;		

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Rzodkiewki 50g • Rukola 10g • Ogórek kiszony krojony 50g Nekt- • rynka 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1) (7)(9) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- • fior gotowany na parze 100g Kompot • owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masto ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g Parów- • ka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g Papryka • 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9601.04 Kj / 2145.85 Kcal; Białko: 95.56 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.45 g; Sód: 1452.95 mg; Węglowodany: 281.51 g; Cukier: 19.56 g Błonnik spożywczy: 21.68 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masto ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) Her- • bata bez cukru 250g Wędlina • kielbasa krakowska drobiowa 60g • Rzodkiewki 50g Ruko- • la 10g • Ogórek kiszony krojony 50g • Nektarynka 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- • fior gotowany na parze 100g Kompot • owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g Parów- • ka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) Cytry- • ny 10g • Sałata zielona 10g Papry- • ka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9942.61 Kj / 2222.27 Kcal; Białko: 90.32 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.85 g; Sód: 1619.14 mg; Węglowodany: 272 g; Cukier: 7.34 g Błonnik spożywczy: 48.75 g;		

Dieta papkowata D11

Śniadanie • Masto ekstra 82% 15g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie wła- snym 100g • Ziemniaki gotowane 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g Ziemnia- • ki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowa- ny 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8275.68 Kj / 1853.98 Kcal; Białko: 97.68 g; Tłuszcz: 105.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.63 g; Sód: 260.31 mg; Węglowodany: 141.96 g; Cukier: 17.03 g Błonnik spożywczy: 11.53 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Cukinia gotowana na parze 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) Maka- • ron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kala- • fior gotowany 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) Cy- • tryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8032.46 Kj / 1906.17 Kcal; Białko: 74.79 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.24 g; Sód: 1100.93 mg; Węglowodany: 285.03 g; Cukier: 29.6 g Błonnik spożywczy: 18.97 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-10-11

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) Buł- • ka wrocławska 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) Se- • rek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 125g Ziemnia- • ki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g Pomi- • dor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5607.92 KJ / 1116.97 Kcal; Białko: 47.68 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.56 g; Sód: 561.21 mg; Węglowodany: 165.7 g; Cukier: 22.69 g
Błonnik spożywczy: 14.35 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) Buł- • ka wrocławska 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) Se- • rek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Melon 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 125g Ziemnia- • ki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Pomi- • dor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7176.16 KJ / 1481.78 Kcal; Białko: 63.39 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.33 g; Sód: 765.37 mg; Węglowodany: 190.97 g; Cukier: 16.27 g
Błonnik spożywczy: 14.68 g;

Dieta podstawowa D03

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8186.7 KJ / 1967.55 Kcal; Białko: 104.48 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.55 g; Sód: 1556.72 mg; Węglowodany: 175.49 g; Cukier: 7.12 g
Błonnik spożywczy: 25.8 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) Chleb • graham 30g (1) Masło ekstra • 82% 15g (7) Serek fromage • 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Melon 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g Ziemnia- • ki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) Ser • żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g Po- • midor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11070.67 Kj / 2412.52 Kcal; Białko: 123.13 g; Tłuszcz: 112.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 48.71 g; Sód: 1908.56 mg; Węglowodany: 226.15 g; Cukier: 17.28 g
Błonnik spożywczy: 31.24 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Se- • rek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Jajko • gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Buraki • 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Ud- • ko z kurczaka gotowane 250g Ziemniaki • gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Cytry- • ny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9449.7 Kj / 2228.18 Kcal; Białko: 121.33 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.9 g; Sód: 1385.26 mg; Węglowodany: 245.92 g; Cukier: 9.49 g
Błonnik spożywczy: 17.91 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) Buł- • ka wrocławska 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) Se- • rek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Pomi- • dor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9007.56 Kj / 1918.32 Kcal; Białko: 102.98 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.01 g; Sód: 1182.43 mg; Węglowodany: 208.35 g; Cukier: 23.49 g
Błonnik spożywczy: 16.94 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • 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) • Pomidor 100g II śniadanie • Melon 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem 100g (7) Kom- • pot 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 • Filet drobiowy zapiekany 40g Sa- • łąta zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8860.72 KJ / 2097.96 Kcal; Białko: 107.15 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.52 g; Sód: 1506.55 mg; Węglowodany: 201.89 g; Cukier: 13.44 g Błonnik spożywczy: 39.94 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) Se- • rek fromage 80g 80g (7) Kefir • naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g Sała- • łąta zielona 10g II śniadanie • Melon 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem 100g (7) Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) Herba- • łąta bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) Sała- • łąta zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10458.29 KJ / 2332.09 Kcal; Białko: 119.04 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.21 g; Sód: 1780.16 mg; Węglowodany: 237.41 g; Cukier: 18.05 g Błonnik spożywczy: 34.02 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) Se- • rek fromage 80g 80g (7) Kefir • naturalny 150g (7) Herbata • bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g Sałata zielona 10g II śniadanie • Melon 100g	Obiad Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g Ziemniaki gotowane 250g Mizeria z jogurtem 100g (7) Kom- pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Ma- sło ekstra 82% 10g (7) Ser żółty 20g (7) Her- bata bez cukru 250g Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) Sała- łąta zielona 10g Cytryny 10g Ogórek zielony świeży 100g Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10636.94 KJ / 2378.72 Kcal; Białko: 126.44 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.06 g; Sód: 1748.76 mg; Węglowodany: 228.83 g; Cukier: 13.77 g Błonnik spożywczy: 43.53 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Filet
- drobiowy z kurczaka duszony w sosie wła-
snym 100g (1)

II śniadanie

- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Sztu-
- ka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie
własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja

- Olej rzepakowy 10g
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Ziem-
- niaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w so-
sie własnym 100g
- Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g

Wartości odżywcze

Energia: 8910.08 Kj / 2026.18 Kcal; Białko: 132.08 g; Tłuszcz: 103.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.31 g; Sód: 1152.02 mg; Węglowodany: 150.38 g; Cukier: 23.18 g
Błonnik spożywczy: 13.63 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Se-
- rek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g
(3) (7)
- Buraki 100g Sata-
- ta zielona 5g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze
100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g Cytry-
ny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3)
(6)

Wartości odżywcze

Energia: 8875.93 Kj / 2100.76 Kcal; Białko: 121.47 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.18 g; Sód: 1412.5 mg; Węglowodany: 244.51 g; Cukier: 3.88 g
Błonnik spożywczy: 15.08 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-12

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) Buł- - ka wrocławska 20g (1) Ma- - sło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Ket- - chup saszetki 15g - Parówka drobiowa 50g (1) (6) Pomidor 50g II śniadanie - Nektarynka 75g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) Ri- - sotto drobiowo-warzywne 125g (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g Kompot - owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Butka wrocławska 40g (1) - Masto ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g Pomi- - dor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5777.6 Kj / 1234.36 Kcal; Białko: 51.88 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.59 g; Sód: 516.33 mg; Węglowodany: 155.34 g; Cukier: 20.25 g
Błonnik spożywczy: 13.68 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) Buł- - ka wrocławska 30g (1) Ma- - sło ekstra 82% 10g (7) Jo- - gurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Ket- - chup saszetki 15g - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Pomidor 100g II śniadanie - Nektarynka 75g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) Ri- - sotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g Kompot - owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Butka wrocławska 50g (1) - Masto ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g Cytry- - ny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7084.39 Kj / 1546.12 Kcal; Białko: 59.6 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.85 g; Sód: 1361.41 mg; Węglowodany: 209.48 g; Cukier: 19.75 g
Błonnik spożywczy: 17.24 g;

Dieta podstawowa D03

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) Pomi- - dor 100g	Obiad - Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (6) (10) (3) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - 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 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g Cytry- - ny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g Posi- - łek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8161.83 Kj / 1940.92 Kcal; Białko: 70.13 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.16 g; Sód: 1739.37 mg; Węglowodany: 244.99 g; Cukier: 19.94 g
Błonnik spożywczy: 21.07 g;

Dieta podstawowa P01/3		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) Jo- • gurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Ket- • chup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Nektarynka 75g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) Ri- • sotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g Kompot • owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Cytry- • ny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8950.09 Kj / 1915.87 Kcal; Białko: 76.08 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.88 g; Sód: 1756.42 mg; Węglowodany: 252.62 g; Cukier: 20.59 g Błonnik spożywczy: 23.25 g;		

Dieta łatwostrawna D02		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) Cuki- • nia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) Ri- • sotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • 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 20g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Cytry- • ny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8268.83 Kj / 1969.02 Kcal; Białko: 75.97 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.52 g; Sód: 1072.43 mg; Węglowodany: 251.75 g; Cukier: 20.29 g Błonnik spożywczy: 19.36 g;		

Dieta łatwostrawna P02		
Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- • rówka drobiowa 100g (1) (6) Pomidor • 100g II śniadanie • Nektarynka 75g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) Ri- • sotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g Kompot • owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g Pomi- • dor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7497.03 Kj / 1643.91 Kcal; Białko: 62.08 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.42 g; Sód: 636.2 mg; Węglowodany: 215.14 g; Cukier: 20.29 g Błonnik spożywczy: 16.7 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g • Nektarynka 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) • 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 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Cytry- • ny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g Posi- • łek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7777.39 Kj / 1857.07 Kcal; Białko: 71.16 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.26 g; Sód: 1726.82 mg; Węglowodany: 222.14 g; Cukier: 16.27 g Błonnik spożywczy: 34.08 g;		

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Ket- • chup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) Pomidor • 50g • Sałata zielona 10g Rzodkiew- • ki 50g • Nektarynka 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) Ri- • sotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • 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) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Sa- • łata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g Posi- • łek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9487.04 Kj / 2114.58 Kcal; Białko: 84.92 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.16 g; Sód: 1694.64 mg; Węglowodany: 265.74 g; Cukier: 21.24 g Błonnik spożywczy: 23.76 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) Sała- • ta zielona 10g • Pomidor 50g Rzodkiew- • ki 50g • Nektarynka 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g Kompot • owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Cy- • tryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g Posiłek • nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9074.64 Kj / 2021.58 Kcal; Białko: 83.88 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.97 g; Sód: 1841.34 mg; Węglowodany: 239.46 g; Cukier: 16.9 g Błonnik spożywczy: 37.81 g;		

Dieta papkowata D11

Śniadanie • Masto ekstra 82% 10g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Buraki gotowane tarte 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 100g Broku- • ty gotowane na parze 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 5g	Kolacja • Olej rzepakowy 5g • Brokuły gotowane na parze 100g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 100g • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7954.51 Kj / 1779.54 Kcal; Białko: 124.35 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.98 g; Sód: 246.22 mg; Węglowodany: 172.04 g; Cukier: 14.48 g Błonnik spożywczy: 18.54 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) Cuki- • nia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) Ri- • sotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • 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) Her- • bata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Cytry- • ny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8081.79 Kj / 1928.75 Kcal; Białko: 75.49 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.21 g; Sód: 1091.66 mg; Węglowodany: 265.67 g; Cukier: 20.29 g Błonnik spożywczy: 17.65 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-10-13

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) Buł- - ka wrocławska 20g (1) Ma- - sło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) - Papryka 50g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 250g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - 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 - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cy- - tryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5800.42 Kj / 1234.48 Kcal; Białko: 66.42 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.02 g; Sód: 678.98 mg; Węglowodany: 144.2 g; Cukier: 8.23 g Błon-
nik spożywczy: 14.76 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) Buł- - ka wrocławska 30g (1) Ma- - sło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) - Papryka 100g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 250g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) Kom- - pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) Ma- - sło ekstra 82% 10g (7) Serek - fromage 80g 40g (7) Herbata - bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cy- - tryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7040.23 Kj / 1517.79 Kcal; Białko: 81.28 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.73 g; Sód: 849.6 mg; Węglowodany: 184.07 g; Cukier: 9.46 g Błon-
nik spożywczy: 16.86 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- - prykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) - Papryka 100g Morela 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Se- - rek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7980.63 Kj / 1882.5 Kcal; Białko: 85.24 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.59 g; Sód: 1156.57 mg; Węglowodany: 225.82 g; Cukier: 9.67 g Błonnik spożywczy: 18.71 g;

Dieta podstawowa P01/3		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g • (7) Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) Chleb • graham 50g (1) Masło ekstra • 82% 15g (7) Serek fromage • 80g 40g (7) Herbata bez cu- • kru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cy- • tryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8257.5 Kj / 1732.31 Kcal; Białko: 89.42 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.96 g; Sód: 1237.52 mg; Węglowodany: 225.92 g; Cukier: 9.85 g Błonnik spożywczy: 22.7 g;		

Dieta łatwostrawna D02		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Buraki 100g More- • la 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g • (7) Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Se- • rek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cy- • tryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7781.22 Kj / 1834.38 Kcal; Białko: 91.11 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.58 g; Sód: 1289.26 mg; Węglowodany: 236.23 g; Cukier: 9.55 g Błonnik spożywczy: 19.63 g;		

Dieta łatwostrawna P02		
Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) Ka- • wa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 100g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g • (7) 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) Cytry- • ny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7160.43 Kj / 1547.66 Kcal; Białko: 83.48 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.21 g; Sód: 772.11 mg; Węglowodany: 199.39 g; Cukier: 19.55 g Błonnik spożywczy: 14.18 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g Morela • 65g II śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8331.27 KJ / 1975.32 Kcal; Białko: 94.46 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.77 g; Sód: 1516.46 mg; Węglowodany: 211.02 g; Cukier: 6.21 g Błonnik spożywczy: 31.04 g;		

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- • przykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Morela 65g II śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g • (7) Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Serek • fromage 80g 80g (7) • Masto ekstra 82% 10g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 10083.78 KJ / 2243.07 Kcal; Białko: 120.38 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.47 g; Sód: 1715.88 mg; Węglowodany: 256.5 g; Cukier: 10.27 g Błonnik spożywczy: 22.71 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masto ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Morela 65g II śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g Posi- • łek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		

Energia: 9719.24 Kj / 2162.56 Kcal; Białko: 114.39 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.12 g; Sód: 1875.83 mg; Węglowodany: 240.26 g; Cukier: 6.55 g
Błonnik spożywczy: 34.71 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie - Herbata bez cukru 250g - Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Filet - drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) Kom- - pot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) Ziem- - niaki gotowane 100g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7813.04 Kj / 1815.57 Kcal; Białko: 111.63 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.79 g; Sód: 398.61 mg; Węglowodany: 176.45 g; Cukier: 15.9 g
Błonnik spożywczy: 18.26 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie - Butka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) - Buraki 100g More- - ła 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Butka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Herba- - ta bez cukru 250g - Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7658.66 Kj / 1813.3 Kcal; Białko: 92.4 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.6 g; Sód: 1357.61 mg; Węglowodany: 255.07 g; Cukier: 9.55 g
Błonnik spożywczy: 18.87 g;

Jadłospis na środa 2026-10-14

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie • Chleb graham 20g (1) Buł- • ka wrocławska 20g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 40g Pomi- • dor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) Her- • bata bez cukru 250g Cytryny • 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6028.66 Kj / 1284.08 Kcal; Białko: 49.16 g; Tłuszcz: 34.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.03 g; Sód: 477.18 mg; Węglowodany: 196.26 g; Cukier: 31.75 g Błonnik spożywczy: 10.55 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) Buł- • ka wrocławska 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 40g Pomidor • 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7217.06 Kj / 1566.07 Kcal; Białko: 63.68 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.56 g; Sód: 982.38 mg; Węglowodany: 242.82 g; Cukier: 31.42 g Błonnik spożywczy: 13.06 g;		

Dieta podstawowa D03		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g Pomi- • dor 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) Kom- • pot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 8059.7 Kj / 1906.35 Kcal; Białko: 74.57 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.1 g; Sód: 1113.63 mg; Węglowodany: 272.53 g; Cukier: 8.75 g Błonnik spożywczy: 17.12 g;		

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g Pomi- • dor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) Kom- • pot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Surówka wiosenna 200g (3) (10) Posi- • tek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9067.09 Kj / 1930.02 Kcal; Białko: 75.43 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.53 g; Sód: 1106.03 mg; Węglowodany: 291.46 g; Cukier: 29.53 g Błonnik spożywczy: 21 g;		

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g Cytry- • ny 10g • Positek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałataą i pomidorem z ole- jem rzepakowym 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8044.75 Kj / 1903.66 Kcal; Białko: 86.4 g; Tłuszcz: 55.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.87 g; Sód: 1077.26 mg; Węglowodany: 268.82 g; Cukier: 9.05 g Błonnik spożywczy: 14.87 g;		

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 40g Pomi- • dor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) Kom- • pot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) Her- • bata bez cukru 250g Cytryny • 10g • Surówka wiosenna 200g (3) (10) Posi- • tek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7842.13 Kj / 1714.52 Kcal; Białko: 64.79 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.07 g; Sód: 680.98 mg; Węglowodany: 248.35 g; Cukier: 29.83 g Błonnik spożywczy: 13.75 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g Wę- • dlna Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlna kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9087.88 KJ / 2162.24 Kcal; Białko: 89.73 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.79 g; Sód: 1338.66 mg; Węglowodany: 246.98 g; Cukier: 7.21 g Błonnik spożywczy: 29.5 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Ma- • sto ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlna Kurczak Gotowany 60g Pomidor • 50g • Rzodkiewki 50g • Rukola 5g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7) Bana- • ny 150g	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Ma- • sto ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlna kiełbasa krakowska drobiowa 60g Cy- • tryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9554.74 KJ / 2117.16 Kcal; Białko: 92.7 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.86 g; Sód: 1115.78 mg; Węglowodany: 317.64 g; Cukier: 33.29 g Błonnik spożywczy: 23.1 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g Wę- • dlna Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Rukola 5g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlna kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9772.7 KJ / 2180.65 Kcal; Białko: 93.1 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.4 g; Sód: 1524.86 mg; Węglowodany: 273.22 g; Cukier: 10.94 g Błonnik spożywczy: 34.87 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie • Masto ekstra 82% 10g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g Ziemnia- • ki gotowane 100g • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) Po- • siłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
Wartości odżywcze		
Energia: 7617.47 Kj / 1717.09 Kcal; Białko: 84.18 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.59 g; Sód: 418.21 mg; Węglowodany: 178.24 g; Cukier: 5.1 g Błon-nik spożywczy: 16.02 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabiela-ny 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g Cytry-ny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z ole-jem rzepakowym 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7870.55 Kj / 1866.46 Kcal; Białko: 86.1 g; Tłuszcz: 44.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.57 g; Sód: 1097.26 mg; Węglowodany: 283.32 g; Cukier: 9.05 g Błon-nik spożywczy: 13.27 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-10-15

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) Buł- - ka wrocławska 20g (1) Ma- - sło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- - sta jajeczna 50g (7) (3) - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g Ziem- - niaki gotowane 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masto ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Cytry- - ny 10g - Ogórek kiszony krojony 50g - Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5927.91 Kj / 1266.7 Kcal; Białko: 58.22 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.23 g; Sód: 1006.24 mg; Węglowodany: 153.82 g; Cukier: 10.06 g
Błonnik spożywczy: 11.75 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) Buł- - ka wrocławska 30g (1) Ma- - sło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) Ogó- - rek zielony świeży 100g - Roszonka 5g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) Pod- - udzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g Surów- - ka z marchwi z olejem rzepako- - wym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masto ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Cytry- - ny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7886.56 Kj / 1728.38 Kcal; Białko: 87.84 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.03 g; Sód: 1549.6 mg; Węglowodany: 186.97 g; Cukier: 11.29 g
Błonnik spożywczy: 26.63 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g Rosz- - ponka 5g	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) - Ziemniaki gotowane 200g Surów- - ka z marchwi z olejem rzepako- - wym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) Herba- - ta bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Cy- - tryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9000.38 Kj / 2135.47 Kcal; Białko: 93.7 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.06 g; Sód: 2045.8 mg; Węglowodany: 236.44 g; Cukier: 11.09 g
Błonnik spożywczy: 30.68 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie - Chleb pszenny 50g (1) - Chleb graham 50g (1) Ma- - sło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) Ogó- - rek zielony świeży 100g Roszponka 5g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g - Ziemniaki gotowane 200g Surów- - ka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 50g (1) - Chleb graham 50g (1) Ma- - sło ekstra 82% 15g (7) Her- - bata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9773.24 Kj / 2102.42 Kcal; Białko: 111.13 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.19 g; Sód: 1938.09 mg; Węglowodany: 240.22 g; Cukier: 11.26 g Błonnik spożywczy: 32.82 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Ka- - wa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta - jajeczna 100g (3) (7) - Pomidor 100g - Roszponka 5g	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g Kom- - pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Herba- - ta bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Cy- - tryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8412.81 Kj / 1989.39 Kcal; Białko: 104.02 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.26 g; Sód: 1224.19 mg; Węglowodany: 246.29 g; Cukier: 8.96 g Błonnik spożywczy: 17.63 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie - Butka wrocławska 50g (1) Ma- - sło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) Rosz- - ponka 5g - Pomidor 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g Kom- - pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Butka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Pomi- - dor 90g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7769.57 Kj / 1695.22 Kcal; Białko: 88.09 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.72 g; Sód: 765.42 mg; Węglowodany: 224.79 g; Cukier: 8.96 g Błonnik spożywczy: 13.77 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g Pa- • sta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g • Roszponka 5g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 7784.78 KJ / 1849.96 Kcal; Białko: 82.91 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.36 g; Sód: 2006.9 mg; Węglowodany: 203.01 g; Cukier: 7.4 g Błonnik spożywczy: 40.71 g;		

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g Pomi- • dor 50g • Roszponka 5g • Melon 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g Surów- • ka z marchwi z olejem rzepako- wym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g Sała- • ta zielona 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10089.25 KJ / 2248.68 Kcal; Białko: 119.24 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.59 g; Sód: 2345 mg; Węglowodany: 265.8 g; Cukier: 19.04 g Błonnik spożywczy: 34.41 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g Pa- • sta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Roszponka 5g • Melon 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) Pa- • sta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Cy- • tryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9315.64 Kj / 2070.76 Kcal; Białko: 108.67 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.4 g; Sód: 2491.1 mg; Węglowodany: 229.76 g; Cukier: 15.14 g Błonnik spożywczy: 45.44 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Bit- • ka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie wła- • snym 100g (1) II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Filet • drobiowy z kurczaka duszony w sosie wła- • snym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie wła- • snym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Posi- • łek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8876.38 Kj / 1986.48 Kcal; Białko: 101 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.58 g; Sód: 282.88 mg; Węglowodany: 188.03 g; Cukier: 9.78 g Błonnik spożywczy: 14.59 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Ka- • wa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Pomidor 100g • Roszponka 5g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g Mar- • chew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Cy- • tryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9077.16 Kj / 2153.73 Kcal; Białko: 108.9 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.81 g; Sód: 1252.27 mg; Węglowodany: 277.74 g; Cukier: 8.96 g Błonnik spożywczy: 15.75 g;

Jadłospis na piątek 2026-10-16

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie • Chleb graham 20g (1) Buł- • ka wrocławska 20g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) Papry- • ka 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) Pomi- • dor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7547.68 Kj / 1661.25 Kcal; Białko: 64.81 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.97 g; Sód: 857.85 mg; Węglowodany: 221.38 g; Cukier: 31.9 g Błonnik spożywczy: 13.9 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) Buł- • ka wrocławska 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) Papry- • ka 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) Pomi- • dor 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 D01		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Se- • rek z twaróżku śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasz- • tet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) Ziem- • niaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g Cytry- • ny 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 P01/3

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasz- • tet 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) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g Pomi- • dor 100g • Cytryny 10g • Posilek 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 D02

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Se- • rek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasz- • tet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) Ziemnia- • ki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cy- • tryny 10g • Pomidor 100g • Posilek 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 łatwostrawna P02

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasz- • tet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 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 • Bułka wrocławska 50g (1) • Masto ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Po- • midor 100g • Cytryny 10g • Posilek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8805.78 Kj / 1963.62 Kcal; Białko: 81.35 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.09 g; Sód: 970.15 mg; Węglowodany: 250.34 g; Cukier: 33.02 g
Błonnik spożywczy: 14.94 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 Pasztet • z pieca wieprzowy 50g Papryka • 100g • Jabłka 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 Kom- • pot 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 Cytry- • ny 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 C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Buł- • ka pszenna 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasz- • tet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 50g Pomi- • dor 50g Sałata zie- • lona 5g • Jabłka 150g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Filet rybny gotowany na parze 2szt. 150g (4) Zu- • pa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Ma- • sto ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g Cytry- • ny 10g • Sałata zielona 10g Pomi- • dor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10776.14 Kj / 2401.87 Kcal; Białko: 109.4 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.22 g; Sód: 1950.6 mg; Węglowodany: 315.47 g; Cukier: 23.84 g Błonnik spożywczy: 34.15 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Ma- • sto ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g Pasztet • z pieca wieprzowy 50g Papryka • 100g • Sałata zielona 10g Jabł- • ka 150g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Filet rybny gotowany na parze 2szt. 150g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g Cytry- • ny 10g • Sałata zielona 10g Pomi- • dor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9721.38 Kj / 2156.84 Kcal; Białko: 97.1 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.4 g; Sód: 2357.21 mg; Węglowodany: 268.07 g; Cukier: 19.44 g Błonnik spożywczy: 43.67 g;		

Dieta papkowata D11

Śniadanie • Masto ekstra 82% 15g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Fi- • let drobiowy z kurczaka duszony w sosie wła- • snym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie • Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Bitka wieprzowa (topatka) duszona w sosie wła- • snym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g Ziem- • niaki gotowane 100g • Bitka wieprzowa (topatka) duszona w sosie wła- • snym 100g (1) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9) • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 11192.68 Kj / 2518.09 Kcal; Białko: 131.29 g; Tłuszcz: 127.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.04 g; Sód: 1267.55 mg; Węglowodany: 222.44 g; Cukier: 9.88 g Błonnik spożywczy: 23.42 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Se- • rek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasz- • tet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) Ziem- • niaki 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) Se- • rek homogenizowany naturalny 150g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g Cytry- • ny 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 2026-10-17

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) Buł- - ka wrocławska 20g (1) Ma- - sło 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) Bu- - kiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) Kompot - owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Butka wrocławska 40g (1) Ma- - sło 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 P01/2

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) Buł- - ka wrocławska 30g (1) Ma- - sło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- - sta 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 - Butka wrocławska 50g (1) - Masto ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Półędwica 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 D01

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Se- - rek wiejski naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- - sta 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) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Herba- - ta bez cukru 250g - Półędwica 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 P01/3		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- • sta 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) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) Her- • bata 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 D02		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Se- • rek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- • sta 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Herba- • ta 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 łatwostrawna P02		
Śniadanie • Bułka wrocławska 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) • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) Bu- • kiet 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) Cy- • tryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7790.81 Kj / 1676.88 Kcal; Białko: 72.52 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.04 g; Sód: 1020.91 mg; Węglowodany: 214.5 g; Cukier: 44.14 g Błonnik spożywczy: 17.85 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 C01		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Ma- • sto ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- • sta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g Sała- • ta 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) Herba- • ta bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) Cytry- • ny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecz- • nika 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masto ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g Rzodkiew- • ki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Brzoskwinia 75g 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 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage z papryką 80g 80g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) Sała- • ta zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecz- • nika 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9318.45 Kj / 2074.86 Kcal; Białko: 93.1 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.12 g; Sód: 2374.72 mg; Węglowodany: 248.5 g; Cukier: 20.25 g Błonnik spożywczy: 36.69 g;		

Dieta papkowata (D11)

- Śniadanie - Masto ekstra 82% 15g (7) Herba- ta bez cukru 250g - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	- Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie wła- snym 100g - Ziemniaki gotowane 100g Kom- pot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	- Kolacja - Olej rzepakowy 15g Ziemnia- ki gotowane 100g - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowa- ny 50g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8275.68 Kj / 1853.98 Kcal; Białko: 97.68 g; Tłuszcz: 105.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.63 g; Sód: 260.31 mg; Węglowodany: 141.96 g; Cukier: 17.03 g
Błonnik spożywczy: 11.53 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

- Śniadanie - Butka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Se- rek wiejski naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- sta 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 - Butka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Herba- ta 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 2026-10-18

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie - Chleb graham 20g (1) Buł- - ka wrocławska 20g (1) Ma- - sło 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 Ziemnia- - ki 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 Błon-nik spożywczy: 10.73 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) Buł- - ka wrocławska 30g (1) Ma- - sło 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 wła-snym 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepa-kowym 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 D01		
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 P01/3		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) Ma- • sło 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 rzepa- • kowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) Ma- • sło 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 D02		
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 More- • la 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) Her- • bata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Cy- • tryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty 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 łatwostrawna P02		
Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	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 Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 8278.75 Kj / 1742.9 Kcal; Białko: 100.52 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.27 g; Sód: 703.96 mg; Węglowodany: 230.1 g; Cukier: 43.8 g Błonnik spożywczy: 16.33 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rukola 5g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • 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 250g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) Her- • bata 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: 10240.24 Kj / 2280.42 Kcal; Białko: 114.34 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.09 g; Sód: 1642.36 mg; Węglowodany: 248.44 g; Cukier: 11.87 g
Błonnik spożywczy: 49.06 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Filet • drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Sztu- • ka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Ziem- • niaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8910.08 Kj / 2026.18 Kcal; Białko: 132.08 g; Tłuszcz: 103.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.31 g; Sód: 1152.02 mg; Węglowodany: 150.38 g; Cukier: 23.18 g
Błonnik spożywczy: 13.63 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

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 More- • la 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 Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Her- • bata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Cy- • tryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopity 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 2026-10-19

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie • Bułka wrocławska 30g (1) • Chleb graham 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- • sta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Pomidor • 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) (6) • Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masto ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytry- • ny 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: 16.08 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) Buł- • ka wrocławska 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- • sta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Pomidor • 90g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) (6) • Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masto ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) Jaj- • ko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytry- • ny 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: 16.92 g;		

Dieta podstawowa D01		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) Jo- • gurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Ogó- • rek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (6) (10) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) Jaj- • ko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cy- • tryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g Posi- • tek 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: 24.53 g;		

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Ogó- • rek kiszony krojony 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (6) (10) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g Kom- • pot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) Ma- • sło ekstra 82% 15g (7) Herba- • ta bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) Jaj- • ko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cy- • tryny 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: 24.3 g;		

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Jo- • gurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- • sta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Cukinia • gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Maka- • ron 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) Jaj- • ko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cy- • tryny 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: 21.1 g;		

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pa- • sta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Pomidor • 90g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Maka- • ron z sosem bolońskim 350g (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) Jaj- • ko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytry- • ny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8596.31 Kj / 1830.62 Kcal; Białko: 71.48 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.44 g; Sód: 849.58 mg; Węglowodany: 239.29 g; Cukier: 21.3 g Błonnik spożywczy: 17.89 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Ogó-
- rek 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)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) Jaj-
- ko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytry-
- ny 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: 28.58 g;

Dieta podstawowa C01

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 Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Ma-
- sto 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: 27.44 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g Papry-
- ka 50g
- Ogórek kiszony krojony 50g

II śniadanie

- Jogurt naturalny 100g (7)
- Śliwki 100g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Ma-
- sło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g (1) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8913.81 Kj / 1981.89 Kcal; Białko: 84.86 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.33 g; Sód: 1559.35 mg; Węglowodany: 250.73 g; Cukier: 5.88 g
Błonnik spożywczy: 34.79 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 10g (7) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)
- Buraki gotowane tarte 100g

II śniadanie

- Jogurt naturalny 150g (7)

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 100g Broku-
- ty gotowane na parze 100g Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 5g

Kolacja

- Olej rzepakowy 5g
- Brokuły gotowane na parze 100g
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7954.51 Kj / 1779.54 Kcal; Białko: 124.35 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.98 g; Sód: 246.22 mg; Węglowodany: 172.04 g; Cukier: 14.48 g
Błonnik spożywczy: 18.54 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) Cu-
- kinia gotowana na parze 100g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Ma-
- karon z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7) Herba-
- ta 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: 19.59 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 exelsa</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	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne