

Jadłospis na piątek 2026-10-30

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Morela 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser mozzarella 40g (7)Herbata bez cukru 250gPomidor 50gCytryny 10gPosiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7739.51 KJ / 1708.07 Kcal; **Białko:** 68.38 g; **Tłuszcz:** 69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.15 g; **Sód:** 858.15 mg; **Węglowodany:** 209.35 g; **Cukier:** 17.09 g **Błonnik spożywczy:** 15.1 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser mozzarella 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)Papryka 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Morela 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 80gPomidor 90gCytryny 10gPosiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8571.55 KJ / 1907.71 Kcal; **Białko:** 74.39 g; **Tłuszcz:** 72.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 1001.42 mg; **Węglowodany:** 249.06 g; **Cukier:** 16.82 g **Błonnik spożywczy:** 22.16 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 60g • Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Morela 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 80g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10386.7 KJ / 2263.53 Kcal; **Białko:** 92.58 g; **Tłuszcz:** 81.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.88 g; **Sód:** 1103.17 mg; **Węglowodany:** 302.42 g; **Cukier:** 16.39 g **Błonnik spożywczy:** 28.32 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Morela 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9115.55 KJ / 2033.95 Kcal; **Białko:** 93.33 g; **Tłuszcz:** 68.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.86 g; **Sód:** 1009.64 mg; **Węglowodany:** 268.18 g; **Cukier:** 36.06 g **Błonnik spożywczy:** 16.03 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser mozzarella 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paszтет z pieca wieprzowy 50g• Roszponka 10g• Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Filet rybny gotowany na parze 2szt. 150g (4)• Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7)• Ziemniaki gotowane 200g• Sałata zielona z jogurtem 100g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z ciecierzycy 100g• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10110.74 Kj / 2253.31 Kcal; **Białko:** 100.19 g; **Tłuszcz:** 83.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.53 g; **Sód:** 2344.61 mg; **Węglowodany:** 264.23 g; **Cukier:** 6.33 g **Błonnik spożywczy:** 56.46 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)• Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)• Ser mozzarella 40g (7)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paszтет z pieca wieprzowy 50g• Roszponka 10g• Papryka 50g• Buraki 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Sałatka owocowa 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Filet rybny gotowany na parze 2szt. 150g (4)• Zupa ryżowa 300g (9) (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Sałata zielona z jogurtem 100g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)• Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z ciecierzycy 100g• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10967.52 Kj / 2451.24 Kcal; **Białko:** 111.89 g; **Tłuszcz:** 86.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.73 g; **Sód:** 2236.71 mg; **Węglowodany:** 306.23 g; **Cukier:** 22.78 g **Błonnik spożywczy:** 45.74 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8982.39 Kj / 2123.32 Kcal; **Białko:** 81.35 g; **Tłuszcz:** 89.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.33 g; **Sód:** 2089.74 mg; **Węglowodany:** 259.13 g; **Cukier:** 9.46 g **Błonnik spożywczy:** 25.97 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 100g (1) (6) (9) • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 50g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8791.63 Kj / 2070.1 Kcal; **Białko:** 94.19 g; **Tłuszcz:** 64.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.84 g; **Sód:** 2711.48 mg; **Węglowodany:** 285.61 g; **Cukier:** 49.51 g **Błonnik spożywczy:** 19.14 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Mus owocowo-warzywny 100g 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8158.48 Kj / 1929.85 Kcal; **Białko:** 82.43 g; **Tłuszcz:** 74.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.43 g; **Sód:** 2785.88 mg; **Węglowodany:** 227.79 g; **Cukier:** 6 g **Błonnik spożywczy:** 37.06 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 100g (1) (6) (9) • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 50g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8630.27 KJ / 2035.97 Kcal; **Białko:** 94.07 g; **Tłuszcz:** 53.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.55 g; **Sód:** 2732.25 mg; **Węglowodany:** 300.7 g; **Cukier:** 49.51 g **Błonnik spożywczy:** 17.65 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9170.46 KJ / 2043.91 Kcal; **Białko:** 115.79 g; **Tłuszcz:** 88.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.23 g; **Sód:** 1271.8 mg; **Węglowodany:** 202.97 g; **Cukier:** 8.08 g **Błonnik spożywczy:** 20.85 g;

Jadłospis na sobota 2026-10-31

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 20g (1)• Bułka wrocławska 20g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chrupki kukurydziane 30g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9)• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6089.17 Kj / 1269.71 Kcal; **Białko:** 38.15 g; **Tłuszcz:** 52.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.58 g; **Sód:** 957.75 mg; **Węglowodany:** 166.97 g; **Cukier:** 18.41 g **Błonnik spożywczy:** 14.43 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)• Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9)• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7061.5 Kj / 1506.9 Kcal; **Białko:** 48.38 g; **Tłuszcz:** 70.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.3 g; **Sód:** 953.28 mg; **Węglowodany:** 179.28 g; **Cukier:** 20.71 g **Błonnik spożywczy:** 15.37 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8826.87 KJ / 1884.98 Kcal; **Białko:** 65.11 g; **Tłuszcz:** 77.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.85 g; **Sód:** 1515.3 mg; **Węglowodany:** 246.94 g; **Cukier:** 22.12 g **Błonnik spożywczy:** 23.96 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7805.22 KJ / 1681.26 Kcal; **Białko:** 56.66 g; **Tłuszcz:** 73.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.99 g; **Sód:** 994.41 mg; **Węglowodany:** 211.6 g; **Cukier:** 21.91 g **Błonnik spożywczy:** 19.25 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Ser żółty 40g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) Salata zielona 10g Jabłka 150g Rzodkiewki 50g Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) Sos koperkowy 100g (1) (7) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Herbata bez cukru 250g Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) Salata zielona 10g Cytryny 10g Ogórek kiszony krojony 90g Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9487.2 KJ / 2119.26 Kcal; Białko: 74.98 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.78 g; Sód: 2725.96 mg; Węglowodany: 248.67 g; Cukier: 29.18 g Błonnik spożywczy: 37.99 g;		

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Masło ekstra 82% 10g (7) Ser żółty 40g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) Rzodkiewki 50g Ogórek zielony świeży 50g Salata zielona 10g Banany 150g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) Sos koperkowy 100g (1) (7) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Masło ekstra 82% 10g (7) Herbata bez cukru 250g Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) Cytryny 10g Ogórek kiszony krojony 90g Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9753.27 KJ / 2173.73 Kcal; Białko: 72.08 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.04 g; Sód: 2374.26 mg; Węglowodany: 290.48 g; Cukier: 43.12 g Błonnik spożywczy: 29.24 g;		

Dieta podstawowa D01

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8206.66 Kj / 1948.59 Kcal; **Białko:** 71.67 g; **Tłuszcz:** 80.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.78 g; **Sód:** 1521.01 mg; **Węglowodany:** 250.25 g; **Cukier:** 21.94 g **Błonnik spożywczy:** 21.98 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8314.1 Kj / 1978.41 Kcal; **Białko:** 66.5 g; **Tłuszcz:** 83.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.5 g; **Sód:** 1528.63 mg; **Węglowodany:** 254.89 g; **Cukier:** 21.82 g **Błonnik spożywczy:** 21.19 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7530.11 KJ / 1793.39 Kcal; Białko: 58.77 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.28 g; Sód: 1480.61 mg; Węglowodany: 219.05 g; Cukier: 17.87 g Błonnik spożywczy: 31.35 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8111.86 KJ / 1933.33 Kcal; Białko: 71.88 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.2 g; Sód: 1548.63 mg; Węglowodany: 268.83 g; Cukier: 21.82 g Błonnik spożywczy: 19.59 g;		

Dieta papkowata D11		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Masło ekstra 82% 15g (7) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Olej rzepakowy 15g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9169.04 Kj / 2073.81 Kcal; Białko: 105.01 g; Tłuszcz: 122.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.94 g; Sód: 355.7 mg; Węglowodany: 152.07 g; Cukier: 18.23 g Błonnik spożywczy: 13.87 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-11-01

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Miód naturalny 25gPomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Banany 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50gZiemniaki gotowane 100gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gOgórek zielony świeży 50gPosiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6344.63 KJ / 1314.01 Kcal; **Białko:** 74.71 g; **Tłuszcz:** 45.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.81 g; **Sód:** 559.12 mg; **Węglowodany:** 169.1 g; **Cukier:** 44.28 g **Błonnik spożywczy:** 11.16 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Miód naturalny 25gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8540.43 KJ / 1877.99 Kcal; **Białko:** 83.13 g; **Tłuszcz:** 73.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.84 g; **Sód:** 830.81 mg; **Węglowodany:** 222.16 g; **Cukier:** 37.28 g **Błonnik spożywczy:** 29.69 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10112.99 Kj / 2176.62 Kcal; **Białko:** 95.84 g; **Tłuszcz:** 80.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.71 g; **Sód:** 1212.16 mg; **Węglowodany:** 271.54 g; **Cukier:** 37.61 g **Błonnik spożywczy:** 35.7 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8121.31 Kj / 1704.4 Kcal; **Białko:** 100.89 g; **Tłuszcz:** 57.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.2 g; **Sód:** 739.31 mg; **Węglowodany:** 221.23 g; **Cukier:** 35.81 g **Błonnik spożywczy:** 15.88 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Ser twarogowy mielony 100g (7) Herbata bez cukru 250g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Salata zielona 10g Pomidor 50g Papryka 50g Kiwi 65g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Orzechy mix 35g 35g (5) (8) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Serek z twaróżku śmietankowego 17g 34g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Cytryny 10g Ogórek zielony świeży 90g Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10280.42 Kj / 2302.37 Kcal; Białko: 112.58 g; Tłuszcz: 99.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.01 g; Sód: 1351.93 mg; Węglowodany: 225.26 g; Cukier: 15.3 g Błonnik spożywczy: 49.68 g;		

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Chleb pszenny 60g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Ser twarogowy mielony 100g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Miód naturalny 25g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Pomidor 50g Rukola 10g Papryka 50g Kiwi 65g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Orzechy z żurawiną mix 35g 35g (8) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Chleb pszenny 60g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Serek z twaróżku śmietankowego 17g 34g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Cytryny 10g Ogórek zielony świeży 90g Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10155.92 Kj / 2265.22 Kcal; Białko: 113.66 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.39 g; Sód: 1222.48 mg; Węglowodany: 252.87 g; Cukier: 40.23 g Błonnik spożywczy: 37.19 g;		

Dieta podstawowa D01

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9279.29 Kj / 2198.47 Kcal; **Białko:** 86.89 g; **Tłuszcz:** 89.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.02 g; **Sód:** 1264.13 mg; **Węglowodany:** 267.01 g; **Cukier:** 11.04 g **Błonnik spożywczy:** 38.28 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Banany 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
---	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Ser twarogowy mielony 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g• Ziemniaki gotowane 200g• Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Serek z twaróżku śmietankowego 17g 17g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8307.77 KJ / 1973.57 Kcal; **Białko:** 87.4 g; **Tłuszcz:** 86.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.39 g; **Sód:** 1147.59 mg; **Węglowodany:** 200.86 g; **Cukier:** 13.47 g **Błonnik spożywczy:** 42.09 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Miód naturalny 25g• Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Serek z twaróżku śmietankowego 17g 17g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9038.06 KJ / 2136.18 Kcal; **Białko:** 109.6 g; **Tłuszcz:** 65.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.36 g; **Sód:** 1172.3 mg; **Węglowodany:** 287.32 g; **Cukier:** 49.38 g **Błonnik spożywczy:** 15.01 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% 10g (7)• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g• Ziemniaki gotowane 100g• Olej rzepakowy 10g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Olej rzepakowy 10g• Ziemniaki gotowane 100g• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8749.98 KJ / 1987.48 Kcal; **Białko:** 128.68 g; **Tłuszcz:** 103.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.83 g; **Sód:** 1149.23 mg; **Węglowodany:** 143.19 g; **Cukier:** 23.47 g **Błonnik spożywczy:** 13.42 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-02

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 30g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100gZiemniaki gotowane 100gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Serek homogenizowany naturalny 150g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina kielbasa krakowska drobiowa 20gCytryny 10gPomidor 100gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7326.5 Kj / 1593.33 Kcal; Białko: 73.69 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.39 g; Sód: 710.8 mg; Węglowodany: 185.2 g; Cukier: 20.92 g Błonnik spożywczy: 16.42 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 200g (9) (7) (1)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100gZiemniaki gotowane 200gMarchew gotowana na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina kielbasa krakowska drobiowa 40gCytryny 10gPomidor 100gPosiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7924.99 Kj / 1646.98 Kcal; Białko: 68.43 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.44 g; Sód: 691.74 mg; Węglowodany: 205.71 g; Cukier: 20.13 g Błonnik spożywczy: 17.51 g;		

Dieta podstawowa P01/3		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt owocowy 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 10363.08 Kj / 2257.41 Kcal; Białko: 87.74 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.94 g; Sód: 1570.83 mg; Węglowodany: 239 g; Cukier: 20.6 g Błonnik spożywczy: 22.42 g;		

Dieta łatwostrawna P02		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt owocowy 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9655.58 Kj / 2056.29 Kcal; Białko: 96.75 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.66 g; Sód: 780.45 mg; Węglowodany: 249.51 g; Cukier: 21.19 g Błonnik spożywczy: 18.53 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)• Sałata zielona 10g• Rzodkiewki 50g• Papryka 50g• Mandarynki 65g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 5g• Ogórek kiszony krojony 100g• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10099.64 Kj / 2234.37 Kcal; **Białko:** 105.33 g; **Tłuszcz:** 80.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.17 g; **Sód:** 2361.22 mg; **Węglowodany:** 268.59 g; **Cukier:** 24.14 g **Błonnik spożywczy:** 37.86 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)• Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 40g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)• Sałata zielona 10g• Rzodkiewki 50g• Papryka 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1)• Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)• Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Ogórek kiszony krojony 100g• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10253.66 Kj / 2298.67 Kcal; **Białko:** 95.43 g; **Tłuszcz:** 82.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.1 g; **Sód:** 2562.79 mg; **Węglowodany:** 240.98 g; **Cukier:** 25.74 g **Błonnik spożywczy:** 26.72 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)• Papryka 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1)• Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Ogórek kiszony krojony 100g• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9277.6 Kj / 2210.13 Kcal; **Białko:** 86.02 g; **Tłuszcz:** 86.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.95 g; **Sód:** 2613.97 mg; **Węglowodany:** 226.9 g; **Cukier:** 20.63 g **Błonnik spożywczy:** 23.29 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)• Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g• Ziemniaki gotowane 250g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9270.28 Kj / 2174.02 Kcal; **Białko:** 103.5 g; **Tłuszcz:** 79.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.14 g; **Sód:** 1123.86 mg; **Węglowodany:** 266.99 g; **Cukier:** 21.19 g **Błonnik spożywczy:** 21.63 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)• Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Ogórek kiszony krojony 100g• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8699.23 KJ / 2043.43 Kcal; Białko: 91.9 g; Tłuszcz: 75.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.21 g; Sód: 2227.56 mg; Węglowodany: 246.99 g; Cukier: 19.24 g Błonnik spożywczy: 33.48 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)• Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1)• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g• Ziemniaki gotowane 250g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9096.08 KJ / 2136.82 Kcal; Białko: 103.2 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.84 g; Sód: 1143.86 mg; Węglowodany: 281.49 g; Cukier: 21.19 g Błonnik spożywczy: 20.03 g;		

Dieta papkowata D11

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata 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 <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g• Ziemniaki gotowane 100g• Brokuły gotowane na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Olej rzepakowy 5g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• 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;		

Jadłospis na wtorek 2026-11-03

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 30g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) (6)Gulasz drobiowy 100g (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)Salatka z buraczków z olejem 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Serek wiejski naturalny 150g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6294.54 KJ / 1351.78 Kcal; Białko: 57.83 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.29 g; Sód: 1042.75 mg; Węglowodany: 167.91 g; Cukier: 15.16 g Błonnik spożywczy: 15.25 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) (6)Gulasz drobiowy 100g (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)Salatka z buraczków z olejem 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek wiejski naturalny 150g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina kielbasa krakowska drobiowa 20gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7238.08 KJ / 1507.01 Kcal; Białko: 62.03 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.41 g; Sód: 1136.25 mg; Węglowodany: 180.8 g; Cukier: 15.16 g Błonnik spożywczy: 15.63 g;		

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 80g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8223.84 KJ / 1738.68 Kcal; **Białko:** 70.67 g; **Tłuszcz:** 63.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.95 g; **Sód:** 1474.98 mg; **Węglowodany:** 226.92 g; **Cukier:** 12.71 g **Błonnik spożywczy:** 18.64 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Morela 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 20g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7884.09 KJ / 1659.55 Kcal; **Białko:** 70.13 g; **Tłuszcz:** 59.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.13 g; **Sód:** 1073.95 mg; **Węglowodany:** 215.1 g; **Cukier:** 10.94 g **Błonnik spożywczy:** 17.41 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasztet z pieca wieprzowy 80g• Papryka 50g• Ogórek zielony świeży 50g• Śliwki 45g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">• Kefir naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1)• Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser mozzarella 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8571.54 KJ / 1895.95 Kcal; **Białko:** 84.72 g; **Tłuszcz:** 63.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.47 g; **Sód:** 1678.52 mg; **Węglowodany:** 235.26 g; **Cukier:** 4.76 g **Błonnik spożywczy:** 32.86 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)• Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasztet z pieca wieprzowy 80g• Papryka 50g• Ogórek zielony świeży 50g• Śliwki 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">• Kefir naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1)• Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)• Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser mozzarella 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9252.68 KJ / 2053.62 Kcal; **Białko:** 96.43 g; **Tłuszcz:** 69.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.87 g; **Sód:** 1534.6 mg; **Węglowodany:** 261.11 g; **Cukier:** 9.04 g **Błonnik spożywczy:** 22.89 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik z pieca wieprzowy 80g • Ogórek zielony świeży 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8142.48 KJ / 1932.87 Kcal; **Białko:** 79.05 g; **Tłuszcz:** 78.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.47 g; **Sód:** 2007.19 mg; **Węglowodany:** 233.13 g; **Cukier:** 7.96 g **Błonnik spożywczy:** 18.78 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik drobiowy 100g (1) (6) (9) • Pomidor 90g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8027.92 KJ / 1903.24 Kcal; **Białko:** 87.82 g; **Tłuszcz:** 65.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.24 g; **Sód:** 1710.81 mg; **Węglowodany:** 246.12 g; **Cukier:** 11.34 g **Błonnik spożywczy:** 19.52 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztecik z pieca wieprzowy 80g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Kefir naturalny 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7860.74 KJ / 1869.53 Kcal; **Białko:** 100.84 g; **Tłuszcz:** 62.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.3 g; **Sód:** 1539.46 mg; **Węglowodany:** 217.28 g; **Cukier:** 3.83 g **Błonnik spożywczy:** 28.05 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9) Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) (6) Gulasz drobiowy 150g (1) Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) Kompot owocowy bez cukru 250g Buraki gotowane tarte 100g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Serek wiejski naturalny 150g (7) Herbata bez cukru 250g Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10) Cytryny 10g Pomidor 100g Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7930.32 Kj / 1887.15 Kcal; Białko: 88.63 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.41 g; Sód: 1807.5 mg; Węglowodany: 253.47 g; Cukier: 8.5 g Błonnik spożywczy: 17.3 g;		

Dieta papkowata D11		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Herbata bez cukru 250g Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Jogurt owocowy 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> 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) Kompot owocowy bez cukru 250g Olej rzepakowy 10g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Olej rzepakowy 10g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) Ziemniaki 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;		

Jadłospis na środa 2026-11-04

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)• Ziemniaki gotowane 100g• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek fromage 80g 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Pomidor 50g• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 5789.37 KJ / 1198.56 Kcal; Białko: 54.42 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.85 g; Sód: 1034.64 mg; Węglowodany: 148.98 g; Cukier: 11.11 g Błonnik spożywczy: 13.74 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)• Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Banany 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka wieprzowa pieczona 40g• Cytryny 10g• Pomidor 50g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7738.14 KJ / 1608.87 Kcal; Białko: 76.83 g; Tłuszcz: 53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.36 g; Sód: 853.88 mg; Węglowodany: 211.69 g; Cukier: 28.8 g Błonnik spożywczy: 18.4 g;		

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 70g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)• Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Banany 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9)• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Serek fromage 80g 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka wieprzowa pieczona 40g• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8962.47 KJ / 1896.07 Kcal; **Białko:** 92.15 g; **Tłuszcz:** 62.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.24 g; **Sód:** 2070.67 mg; **Węglowodany:** 248.26 g; **Cukier:** 25.96 g **Błonnik spożywczy:** 22.05 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4)• Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Arbuz 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka wieprzowa pieczona 40g• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7650.36 KJ / 1588.36 Kcal; **Białko:** 75.8 g; **Tłuszcz:** 53.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.14 g; **Sód:** 849.43 mg; **Węglowodany:** 207.07 g; **Cukier:** 12.12 g **Błonnik spożywczy:** 16.55 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Herbata bez cukru 250g Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Rzodkiewki 50g Salata zielona 10g Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Jabłka 120g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Serek fromage 80g 40g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka wieprzowa pieczona 40g Cytryny 10g Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8946.43 KJ / 1977.83 Kcal; Białko: 91.33 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.06 g; Sód: 1692.83 mg; Węglowodany: 248.72 g; Cukier: 14 g Błonnik spożywczy: 36.85 g;		

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Masło ekstra 82% 10g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Rzodkiewki 50g Salata zielona 10g Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Banany 120g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Masło ekstra 82% 10g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka wieprzowa pieczona 40g Cytryny 10g Salatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7) Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9521.19 KJ / 2103.82 Kcal; Białko: 91.04 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.62 g; Sód: 1753.41 mg; Węglowodany: 298.43 g; Cukier: 27.59 g Błonnik spożywczy: 25.46 g;		

Dieta podstawowa D01		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 150g (3) (1) (7) (10) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8660.81 KJ / 2041.47 Kcal; Białko: 86.49 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.9 g; Sód: 2058.73 mg; Węglowodany: 264.03 g; Cukier: 10.53 g Błonnik spożywczy: 20.94 g;		

Dieta łatwostrawna D02		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7976.42 KJ / 1876.1 Kcal; Białko: 98.22 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.57 g; Sód: 1182.43 mg; Węglowodany: 242.91 g; Cukier: 12.12 g Błonnik spożywczy: 22.28 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Herbata bez cukru 250g Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Serek fromage 80g 40g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka wieprzowa pieczona 40g Cytryny 10g Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8447.62 Kj / 1997.91 Kcal; Białko: 95.72 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.49 g; Sód: 1863.38 mg; Węglowodany: 225.4 g; Cukier: 4.92 g Błonnik spożywczy: 31.1 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Serek fromage 80g 40g (7) Herbata bez cukru 250g Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) Cytryny 10g Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7086.56 Kj / 1668.01 Kcal; Białko: 84.76 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11 g; Sód: 1444.84 mg; Węglowodany: 243.01 g; Cukier: 6.53 g Błonnik spożywczy: 19.78 g;		

Dieta papkowata D11		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Sok wieloowocowy 200ml 200g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Olej rzepakowy 15g • Ziemniaki gotowane 100g • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Posiłek 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 Błonnik spożywczy: 16.02 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-11-05

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 50g (1) (6)• Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) (6)• Ryż biały z jabłkami bez cukru 125g (7)• Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser twarogowy mielony 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6288.75 KJ / 1349.81 Kcal; **Białko:** 47.02 g; **Tłuszcz:** 47.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.49 g; **Sód:** 700.11 mg; **Węglowodany:** 189.59 g; **Cukier:** 24.88 g **Błonnik spożywczy:** 12.08 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup 15g• Parówka drobiowa 50g (1) (6)• Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) (6)• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)• Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8443.8 KJ / 1794.99 Kcal; **Białko:** 65.17 g; **Tłuszcz:** 63.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.42 g; **Sód:** 834.12 mg; **Węglowodany:** 250.68 g; **Cukier:** 31.77 g **Błonnik spożywczy:** 16.62 g;

Dieta podstawowa P01/3		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g • Roshponka 5g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Sok wieloowocowy 200ml 200g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9805.3 Kj / 2114.9 Kcal; Białko: 81.67 g; Tłuszcz: 73.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.58 g; Sód: 1765.84 mg; Węglowodany: 284.57 g; Cukier: 42.41 g Błonnik spożywczy: 30.19 g;		

Dieta łatwostrawna P02		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Sok wieloowocowy 200ml 200g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8194.56 Kj / 1732.96 Kcal; Białko: 59.53 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.99 g; Sód: 732.36 mg; Węglowodany: 254.02 g; Cukier: 32.07 g Błonnik spożywczy: 15.26 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Ser mozzarella 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Roshponka 5g • Papryka 50g • Gruszki 120g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka grecka 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11484.35 KJ / 2595.61 Kcal; **Białko:** 116.16 g; **Tłuszcz:** 108.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.32 g; **Sód:** 1388.73 mg; **Węglowodany:** 278.55 g; **Cukier:** 7.24 g **Błonnik spożywczy:** 51.57 g;

Dieta podstawowa C01

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 5g • Papryka 50g • Gruszki 120g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka grecka 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) (6) (9) (10) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11320.96 KJ / 2546.86 Kcal; **Białko:** 104.92 g; **Tłuszcz:** 83.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.57 g; **Sód:** 1125.21 mg; **Węglowodany:** 345.47 g; **Cukier:** 42.04 g **Błonnik spożywczy:** 42.26 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Papryka 100g • Sałata zielona 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) (6) (9) (10) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9720.93 Kj / 2309.82 Kcal; **Białko:** 92.59 g; **Tłuszcz:** 79.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.65 g; **Sód:** 1058.96 mg; **Węglowodany:** 312.91 g; **Cukier:** 41.51 g **Błonnik spożywczy:** 37.64 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g • Roszponka 5g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 8366.87 Kj / 1983.61 Kcal; **Białko:** 76.19 g; **Tłuszcz:** 61.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.34 g; **Sód:** 1090.08 mg; **Węglowodany:** 290.02 g; **Cukier:** 42.32 g **Błonnik spożywczy:** 16.36 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Herbata bez cukru 250g Parówka drobiowa 100g (1) (6) Papryka 100g Roszonka 5g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Salatka grecka 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) Ryż brązowy gotowany 200g Surówka z marchwi i pora 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Ser twarogowy mielony 100g (7) Herbata bez cukru 250g Cytryny 10g Pomidor 100g Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9735.72 KJ / 2321.63 Kcal; Białko: 95.19 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.6 g; Sód: 1142.32 mg; Węglowodany: 240.82 g; Cukier: 6.61 g Błonnik spożywczy: 46.86 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Parówka drobiowa 100g (1) (6) Pomidor 100g Roszonka 5g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Ser twarogowy mielony 100g (7) Herbata bez cukru 250g Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g Cytryny 10g Pomidor 100g Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8474.77 KJ / 2015.01 Kcal; Białko: 75.94 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.74 g; Sód: 1110.08 mg; Węglowodany: 304.57 g; Cukier: 42.32 g Błonnik spożywczy: 14.76 g;		

Dieta papkowata D11		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Masło ekstra 82% 10g (7) Herbata bez cukru 250g Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) Ziemniaki gotowane 100g Kompot owocowy bez cukru 250g Olej rzepakowy 15g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Olej rzepakowy 15g Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) Ziemniaki gotowane 100g Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Posiłek 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;		

Jadłospis na piątek 2026-11-06

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

Dieta podstawowa P01/1

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

Wartości odżywcze

Energia: 6494.58 KJ / 1391.08 Kcal; **Białko:** 69.22 g; **Tłuszcz:** 49.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.49 g; **Sód:** 732.83 mg; **Węglowodany:** 169.26 g; **Cukier:** 13.07 g **Błonnik spożywczy:** 14.18 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)Ziemniaki gotowane 200gSos ziołowy 100g (1) (7)Salata zielona z jogurtem 100g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8174.51 KJ / 1713.2 Kcal; **Białko:** 81.96 g; **Tłuszcz:** 62.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.46 g; **Sód:** 948.72 mg; **Węglowodany:** 211.02 g; **Cukier:** 10.07 g **Błonnik spożywczy:** 17.09 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 70g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1)Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4)Ziemniaki gotowane 250gSalata zielona z jogurtem 100g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 100gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10gPosiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9843.74 KJ / 2100.44 Kcal; **Białko:** 103.4 g; **Tłuszcz:** 71.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.96 g; **Sód:** 1376.64 mg; **Węglowodany:** 273.09 g; **Cukier:** 9.7 g **Błonnik spożywczy:** 27.5 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 60g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta jajeczna 100g (3) (7) Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) Ziemniaki gotowane 200g Sos ziołowy 100g (1) (7) Salata zielona z jogurtem 100g (7) Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 60g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g Cytryny 10g Pomidor 90g Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8476.66 Kj / 1785.48 Kcal; **Białko:** 82.3 g; **Tłuszcz:** 63.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.77 g; **Sód:** 981.28 mg; **Węglowodany:** 223.07 g; **Cukier:** 11.04 g **Błonnik spożywczy:** 15.45 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Serek homogenizowany naturalny 150g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) Salata zielona 10g Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Mandarynki 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) Ziemniaki gotowane 200g Sos ziołowy 100g (1) (7) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Serek wiejski naturalny 150g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta z ciecierzycy 100g Cytryny 10g Pomidor 90g Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g 30g (1) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10486.94 Kj / 2337 Kcal; **Białko:** 114.33 g; **Tłuszcz:** 75.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.75 g; **Sód:** 1909.53 mg; **Węglowodany:** 290.8 g; **Cukier:** 13.35 g **Błonnik spożywczy:** 43.22 g;

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Rogal maślany 50g 120g (1) (3) (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) • Buraki 50g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g 30g (1) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 12305.94 Kj / 2756.27 Kcal; Białko: 131.89 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.1 g; Sód: 1317.41 mg; Węglowodany: 371.89 g; Cukier: 29.52 g Błonnik spożywczy: 33.17 g;		

Dieta podstawowa D01		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8442.64 Kj / 1980.67 Kcal; Białko: 81.53 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.78 g; Sód: 2485.91 mg; Węglowodany: 276.64 g; Cukier: 12.73 g Błonnik spożywczy: 29.15 g;		

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9105.37 KJ / 2140.9 Kcal; **Białko:** 86.41 g; **Tłuszcz:** 79.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.55 g; **Sód:** 2332.34 mg; **Węglowodany:** 278.07 g; **Cukier:** 15.71 g **Błonnik spożywczy:** 24.07 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Serek wiejski naturalny 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8436.54 KJ / 1985.65 Kcal; **Białko:** 86.86 g; **Tłuszcz:** 66.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.13 g; **Sód:** 2451.46 mg; **Węglowodany:** 256.76 g; **Cukier:** 9.05 g **Błonnik spożywczy:** 38.65 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9319.08 KJ / 2200.34 Kcal; **Białko:** 86.73 g; **Tłuszcz:** 85.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.16 g; **Sód:** 2290.55 mg; **Węglowodany:** 276.9 g; **Cukier:** 6.03 g **Błonnik spożywczy:** 19.9 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie

- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g

II śniadanie

- Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)

Obiad

- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja

- Olej rzepakowy 15g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 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;

Jadłospis na sobota 2026-11-07

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)Pomidor 50gBanany 120g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9)Sos pomidorowy 100g (7) (1)Kalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowo-pomidorowa 50g (7)Cytryny 10gPomidor 50gPosiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8004.92 KJ / 1754.14 Kcal; **Białko:** 71.03 g; **Tłuszcz:** 61.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.61 g; **Sód:** 729.74 mg; **Węglowodany:** 233.18 g; **Cukier:** 37.14 g **Błonnik spożywczy:** 16.22 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)Kiwi 65g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9)Sos pomidorowy 100g (7) (1)Kalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Cytryny 10gPomidor 100gPosiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8987.87 KJ / 1919.82 Kcal; **Białko:** 82.06 g; **Tłuszcz:** 72.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.72 g; **Sód:** 847.23 mg; **Węglowodany:** 238.29 g; **Cukier:** 27.2 g **Błonnik spożywczy:** 16.56 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Kiwi 65g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9727.73 KJ / 2091.02 Kcal; **Białko:** 89.91 g; **Tłuszcz:** 72.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.54 g; **Sód:** 1200.16 mg; **Węglowodany:** 275.92 g; **Cukier:** 27.2 g **Błonnik spożywczy:** 19.43 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • Nektarynka 75g • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • 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: 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 C03		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Rzodkiewki 50g • Rukola 10g • Ogórek kiszony krojony 50g • Kiwi 65g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9935.92 KJ / 2221.29 Kcal; Białko: 90.21 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.92 g; Sód: 1620.67 mg; Węglowodany: 271.62 g; Cukier: 13.86 g Błonnik spożywczy: 49.1 g;		

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Rzodkiewki 50g • Rukola 10g • Ogórek kiszony krojony 50g • Kiwi 65g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9857.07 KJ / 2193.74 Kcal; Białko: 96.03 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.93 g; Sód: 1475.66 mg; Węglowodany: 293.89 g; Cukier: 28.62 g Błonnik spożywczy: 24 g;		

Dieta podstawowa D01		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • Ogórek kiszony krojony 100g • Banany 120g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8640.8 Kj / 2046.68 Kcal; Białko: 81.56 g; Tłuszcz: 71.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.03 g; Sód: 1776.64 mg; Węglowodany: 275.03 g; Cukier: 37.5 g Błonnik spożywczy: 20.72 g;		

Dieta łatwostrawna D02		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cukinia gotowana na parze 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> 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 Kiwi 65g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kalafior gotowany na parze 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) Cytryny 10g Papryka 100g Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7708.66 KJ / 1830.22 Kcal; Białko: 69.54 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.79 g; Sód: 1783.5 mg; Węglowodany: 252.89 g; Cukier: 22.68 g Błonnik spożywczy: 30.45 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) Sos pomidorowy 100g (7) (1) Kalafior gotowany na parze 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) Cytryny 10g Pomidor 100g Posiłek nocny: 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;		

Dieta papkowata D11		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g Ziemniaki gotowane 100g Kompot owocowy bez cukru 250g Olej rzepakowy 15g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Olej rzepakowy 15g Ziemniaki gotowane 100g Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8883.82 KJ / 1970.51 Kcal; Białko: 99.08 g; Tłuszcz: 110.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.57 g; Sód: 280.3 mg; Węglowodany: 162.09 g; Cukier: 20.81 g Błonnik spożywczy: 14.45 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-11-08

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Serek fromage 80g 40g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pomidor 50gII śniadanieJabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)Udko z kurczaka gotowane 125gZiemniaki gotowane 100gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gFilet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)Pomidor 50gCytryny 10gPosiłek 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 <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek fromage 80g 40g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieBanany 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)Udko z kurczaka gotowane 125gZiemniaki gotowane 200gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gFilet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)Pomidor 90gCytryny 10gPosiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7327.64 KJ / 1517.12 Kcal; **Białko:** 63.25 g; **Tłuszcz:** 53.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.39 g; **Sód:** 744.13 mg; **Węglowodany:** 200.34 g; **Cukier:** 25.35 g **Błonnik spożywczy:** 14.97 g;

Dieta podstawowa P01/3		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Banany 120g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 11222.14 Kj / 2447.85 Kcal; Białko: 122.99 g; Tłuszcz: 112.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 48.77 g; Sód: 1887.31 mg; Węglowodany: 235.52 g; Cukier: 26.36 g Błonnik spożywczy: 31.53 g;		

Dieta łatwostrawna P02		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g • Sałata zielona 5g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jabłko pieczone 1 szt. 200g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopki 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 C03		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Serek fromage 80g 80g (7) Kefir naturalny 150g (7) Herbata bez cukru 250g Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Pomidor 100g Salata zielona 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Jabłka 120g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g Ziemniaki gotowane 250g Mizeria z jogurtem 100g (7) Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Ser żółty 20g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) Salata zielona 10g Cytryny 10g Ogórek zielony świeży 100g Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10660.03 Kj / 2384.52 Kcal; Białko: 125.89 g; Tłuszcz: 98.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.07 g; Sód: 1728.51 mg; Węglowodany: 231.03 g; Cukier: 15.13 g Błonnik spożywczy: 44.28 g;		

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Chleb pszenny 60g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Serek fromage 80g 80g (7) Kefir naturalny 150g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Pomidor 100g Salata zielona 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Banany 120g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g Ziemniaki gotowane 250g Mizeria z jogurtem 100g (7) Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Chleb pszenny 60g (1) Ser żółty 20g (7) Masło ekstra 82% 10g (7) Herbata bez cukru 250g Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) Salata zielona 10g Cytryny 10g Ogórek zielony świeży 90g Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10609.76 Kj / 2367.42 Kcal; Białko: 118.9 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.27 g; Sód: 1758.91 mg; Węglowodany: 246.78 g; Cukier: 27.13 g Błonnik spożywczy: 34.31 g;		

Dieta podstawowa D01

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • 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 łatwostrawna D02

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 250g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9447.15 Kj / 2227.58 Kcal; **Białko:** 121.28 g; **Tłuszcz:** 88.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.9 g; **Sód:** 1385.11 mg; **Węglowodany:** 245.81 g; **Cukier:** 9.49 g **Błonnik spożywczy:** 17.86 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 120g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8883.8 Kj / 2103.76 Kcal; **Białko:** 106.6 g; **Tłuszcz:** 89.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.53 g; **Sód:** 1486.3 mg; **Węglowodany:** 204.09 g; **Cukier:** 14.8 g **Błonnik spożywczy:** 40.69 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Serek fromage 80g 40g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) Herbata bez cukru 250g Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10) Cytryny 10g Pomidor 100g Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8873.38 KJ / 2100.16 Kcal; Białko: 121.42 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.18 g; Sód: 1412.35 mg; Węglowodany: 244.4 g; Cukier: 3.88 g Błonnik spożywczy: 15.03 g;		

Dieta papkowata D11		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Masło ekstra 82% 10g (7) Herbata bez cukru 250g Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 150g (7) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g Ziemniaki gotowane 100g Kompot owocowy bez cukru 250g Olej rzepakowy 10g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> Olej rzepakowy 10g Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) Ziemniaki 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;		

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L.), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzyczka i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne