Jadłospis na czwartek 2026-11-19

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

Dieta podstawowa P01/1

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

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 6732.01 Kj / 1468.8 Kcal; **Białko**: 55.18 g; **Tłuszcz**: 54.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 29.01 g; **Sód**: 671.2 mg; **Węglowodany**: 194.68 g; **Cukier**: 30.96 g **Błonnik spożywczy**: 10.36 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup 15g
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9020.47 Kj / 1939.02 Kcal; **Białko**: 76.14 g; **Tłuszcz**: 81.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 37.78 g; **Sód**: 785.7 mg; **Węglowodany**: 227.36 g; **Cukier**: 31.96 g **Błonnik spożywczy**: 24.87 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Ogórek kiszony krojony 100g

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10120.97 Kj / 2197.72 Kcal; **Białko**: 90.98 g; **Tłuszcz**: 88.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 39.71 g; **Sód**: 1837.6 mg; **Węglowodany**: 262.48 g; **Cukier**: 32.21 g **Błonnik spożywczy**: 27.83 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9382.32 Kj / 2023.17 Kcal; **Białko**: 79.89 g; **Tłuszcz**: 79.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 38.44 g; **Sód**: 789.9 mg; **Węglowodany**: 250.93 g; **Cukier**: 32.12 g **Błonnik spożywczy**: 11.1 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Rukola 5g
- Papryka 50g
- Ogórek kiszony krojony 50g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka wieprzowa pieczona 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: 10397.94 Kj / 2341.15 Kcal; **Białko**: 110.23 g; **Tłuszcz**: 99.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 29.2 g; **Sód**: 1572.78 mg; **Węglowodany**: 240.95 g; **Cukier**: 10.96 g **Błonnik spożywczy**: 46.56 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 12g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Rukola 5g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Papryka 50g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Szynka wieprzowa pieczona 20g
- 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: 10028.41 Kj / 2245.3 Kcal; **Białko**: 92.51 g; **Tłuszcz**: 76.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.66 g; **Sód**: 1470.89 mg; **Węglowodany**: 292.06 g; **Cukier**: 47.31 g **Błonnik spożywczy**: 32.58 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 12g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Ogórek kiszony krojony 100g

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8724.14 Kj / 2079.49 Kcal; **Białko**: 78.81 g; **Tłuszcz**: 83.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.22 g; **Sód**: 1762.5 mg; **Węglowodany**: 255.91 g; **Cukier**: 32.24 g **Błonnik spożywczy**: 28.2 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Buraki 100g

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8513.86 Kj / 2023.44 Kcal; **Białko**: 76.83 g; **Tłuszcz**: 66.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.84 g; **Sód**: 1106.87 mg; **Węglowodany**: 287.29 g; **Cukier**: 32.12 g **Błonnik spożywczy**: 15.98 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Ogórek kiszony krojony 100g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9487.04 Kj / 2268.27 Kcal; **Białko**: 98.95 g; **Tłuszcz**: 98.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.86 g; **Sód**: 1919.93 mg; **Węglowodany**: 238.18 g; **Cukier**: 10.96 g **Błonnik spożywczy**: 45.67 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Buraki 100g

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7)
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8797.51 Kj / 2096.84 Kcal; **Białko**: 76.63 g; **Tłuszcz**: 63.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.25 g; **Sód**: 1127.12 mg; **Węglowodany**: 312.34 g; **Cukier**: 42.12 g **Błonnik spożywczy**: 14.58 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie
- 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
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9096.36 Kj / 2050.76 Kcal; **Białko**: 100.43 g; **Tłuszcz**: 106.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.74 g; **Sód**: 378.63 mg; **Węglowodany**: 185.91 g; **Cukier**: 9.41 g **Błonnik spożywczy**: 19.89 g;

Jadłospis na piątek 2026-11-20

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa selerowa z lanym ciastem 250g (9) (1) (3) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)
- Sos truskawkowy 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7808.65 Kj / 1727.11 Kcal; **Białko**: 71.95 g; **Tłuszcz**: 64.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.72 g; **Sód**: 846.99 mg; **Węglowodany**: 225.08 g; **Cukier**: 20.14 g **Błonnik spożywczy**: 12.22 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z ciecierzycy 50g
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)
- Sos truskawkowy 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)
- Sos truskawkowy 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)
- Sos truskawkowy 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9515.36 Kj / 2069.7 Kcal; **Białko**: 87.32 g; **Tłuszcz**: 84.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 34.07 g; **Sód**: 1844.36 mg; **Węglowodany**: 249.65 g; **Cukier**: 20.67 g **Błonnik spożywczy**: 14.9 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Pomidor 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Sałata zielona 5g

II śniadanie
- Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g

Obiad
- Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 100g
- Gruszki 120g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9587.76 Kj / 2134.17 Kcal; **Białko**: 89.35 g; **Tłuszcz**: 80.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.15 g; **Sód**: 2261.06 mg; **Węglowodany**: 261.21 g; **Cukier**: 9.02 g **Błonnik spożywczy**: 41.46 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Pomidor 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Sałata zielona 5g

II śniadanie

- Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g

Obiad

- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Gruszki 120g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 10376.1 Kj / 2317.15 Kcal; **Białko**: 99.52 g; **Tłuszcz**: 84.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.75 g; **Sód**: 2303.66 mg; **Węglowodany**: 295.48 g; **Cukier**: 13.64 g **Błonnik spożywczy**: 34.15 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie

- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Ogórek zielony świeży 100g

Obiad

- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g

Obiad
- Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8200.34 Kj / 1947.7 Kcal; **Białko**: 73.77 g; **Tłuszcz**: 74.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.58 g; **Sód**: 2291.21 mg; **Węglowodany**: 258.66 g; **Cukier**: 9.68 g **Błonnik spożywczy**: 21.19 g;

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 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** • 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 2026-11-21

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 6532 Kj / 1406.48 Kcal; **Białko**: 59.03 g; **Tłuszcz**: 47.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.29 g; **Sód**: 686.09 mg; **Węglowodany**: 190.39 g; **Cukier**: 9.08 g **Błonnik spożywczy**: 14.97 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8716.95 Kj / 1845.16 Kcal; **Białko**: 85.22 g; **Tłuszcz**: 62.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.44 g; **Sód**: 926.28 mg; **Węglowodany**: 241.3 g; **Cukier**: 10.31 g **Błonnik spożywczy**: 18.52 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Rzodkiewki 100g

II śniadanie
- Jogurt owocowy 150g (7)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Banany 150g

II śniadanie
- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9099.26 Kj / 1935.95 Kcal; **Białko**: 84.79 g; **Tłuszcz**: 63.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.68 g; **Sód**: 929.78 mg; **Węglowodany**: 262.7 g; **Cukier**: 30.82 g **Błonnik spożywczy**: 17.86 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Sałata zielona 10g
- Rzodkiewki 50g
- Papryka 50g
- Kiwi 65g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9403.31 Kj / 2077.74 Kcal; **Białko**: 84.73 g; **Tłuszcz**: 79.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.48 g; **Sód**: 1217.25 mg; **Węglowodany**: 255.98 g; **Cukier**: 13.89 g **Błonnik spożywczy**: 34.18 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Sałata zielona 10g
- Banany 150g
- Papryka 50g
- Rzodkiewki 50g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Rzodkiewki 100g

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 90g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Banany 150g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Rzodkiewki 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Banany 120g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8086.41 Kj / 1908.45 Kcal; **Białko**: 86.26 g; **Tłuszcz**: 52.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.14 g; **Sód**: 1244.38 mg; **Węglowodany**: 280.51 g; **Cukier**: 21.1 g **Błonnik spożywczy**: 19.54 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- 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 2026-11-22

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pomidor 50g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7266.03 Kj / 1586.04 Kcal; **Białko**: 91.86 g; **Tłuszcz**: 70.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.42 g; **Sód**: 1531.73 mg; **Węglowodany**: 150.55 g; **Cukier**: 7.69 g **Błonnik spożywczy**: 13.11 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9520.5 Kj / 2046.76 Kcal; **Białko**: 108.65 g; **Tłuszcz**: 95.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 43.88 g; **Sód**: 1243.5 mg; **Węglowodany**: 183.03 g; **Cukier**: 9.14 g **Błonnik spożywczy**: 27.84 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10794.5 Kj / 2343.63 Kcal; **Białko**: 119.73 g; **Tłuszcz**: 101.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 50.46 g; **Sód**: 1770.17 mg; **Węglowodany**: 238.42 g; **Cukier**: 11.28 g **Błonnik spożywczy**: 31.93 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Filet drobiowy zapiekany 20g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pomidor 100g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8180.54 Kj / 1720.27 Kcal; **Białko**: 89.21 g; **Tłuszcz**: 64.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.84 g; **Sód**: 1564.45 mg; **Węglowodany**: 202.47 g; **Cukier**: 17.77 g **Błonnik spożywczy**: 18.23 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Rukola 5g

II śniadanie
- Jabłka 120g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9474.77 Kj / 2105.15 Kcal; **Białko**: 101.46 g; **Tłuszcz**: 90.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 40.51 g; **Sód**: 2589.94 mg; **Węglowodany**: 209.18 g; **Cukier**: 16.27 g **Błonnik spożywczy**: 42.61 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Rukola 5g

II śniadanie
- Jabłka 120g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser żółty 40g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10774.12 Kj / 2409.35 Kcal; **Białko**: 113.85 g; **Tłuszcz**: 92.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 40.15 g; **Sód**: 3003.84 mg; **Węglowodany**: 277.7 g; **Cukier**: 20.38 g **Błonnik spożywczy**: 38.58 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Filet drobiowy zapiekany 20g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Rukola 5g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Jabłka 150g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8929.95 Kj / 2112.33 Kcal; **Białko**: 99.08 g; **Tłuszcz**: 85.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 36.79 g; **Sód**: 2792.71 mg; **Węglowodany**: 237.82 g; **Cukier**: 22.01 g **Błonnik spożywczy**: 32.98 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Filet drobiowy zapiekany 20g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Buraki 100g

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

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7962.79 Kj / 1876.22 Kcal; **Białko**: 94.87 g; **Tłuszcz**: 60.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.51 g; **Sód**: 1951.18 mg; **Węglowodany**: 243.24 g; **Cukier**: 8.92 g **Błonnik spożywczy**: 17.46 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Rukola 5g

II śniadanie

- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8898.9 Kj / 2111.54 Kcal; **Białko**: 100.64 g; **Tłuszcz**: 94.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 42.48 g; **Sód**: 2828.24 mg; **Węglowodany**: 201.7 g; **Cukier**: 7.24 g **Błonnik spożywczy**: 40.42 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 20g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Buraki 100g

Obiad

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

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8039.88 Kj / 1901.5 Kcal; **Białko**: 92.97 g; **Tłuszcz**: 64.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.42 g; **Sód**: 1914.88 mg; **Węglowodany**: 244.09 g; **Cukier**: 3.33 g **Błonnik spożywczy**: 15.21 g;

Dieta papkowata D11		
Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) **II śniadanie** • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	**Obiad** • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	**Kolacja** • 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: 8879.78 Kj / 2018.98 Kcal; **Białko**: 131.93 g; **Tłuszcz**: 103.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.31 g; **Sód**: 1152.02 mg; **Węglowodany**: 148.74 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 13.63 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-23

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie

- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-szpinakowa 100g (7)
- Pomidor 50g

II śniadanie

- Serek wiejski naturalny 150g (7)

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 100g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 6178.35 Kj / 1320.71 Kcal; **Białko**: 66.64 g; **Tłuszcz**: 43.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.74 g; **Sód**: 621.85 mg; **Węglowodany**: 173.32 g; **Cukier**: 22.18 g **Błonnik spożywczy**: 16.76 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-szpinakowa 100g (7)
- Papryka 100g

II śniadanie

- Serek wiejski naturalny 150g (7)

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 100g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 6668.02 Kj / 1437.6 Kcal; **Białko**: 73.51 g; **Tłuszcz**: 45.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.01 g; **Sód**: 1455.72 mg; **Węglowodany**: 191.81 g; **Cukier**: 22.21 g **Błonnik spożywczy**: 18.83 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-szpinakowa 100g (7)
- Papryka 100g

II śniadanie
- Serek wiejski naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8826.31 Kj / 1877.78 Kcal; **Białko**: 90.15 g; **Tłuszcz**: 55.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.01 g; **Sód**: 1822.81 mg; **Węglowodany**: 266.77 g; **Cukier**: 24.07 g **Błonnik spożywczy**: 27.38 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-szpinakowa 100g (7)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Serek wiejski naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7393.33 Kj / 1611.61 Kcal; **Białko**: 78.41 g; **Tłuszcz**: 46.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.5 g; **Sód**: 776.49 mg; **Węglowodany**: 228.12 g; **Cukier**: 23.77 g **Błonnik spożywczy**: 20.1 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z fasoli czerwonej 100g
- Pomidor 50g
- Papryka 50g
- Rukola 10g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9660.75 Kj / 2151.58 Kcal; **Białko**: 102.45 g; **Tłuszcz**: 49.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.42 g; **Sód**: 2094.11 mg; **Węglowodany**: 327.17 g; **Cukier**: 20.37 g **Błonnik spożywczy**: 58.12 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z fasoli czerwonej 100g
- Pomidor 50g
- Rukola 10g
- Papryka 50g
- Kiwi 65g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 10258.17 Kj / 2288.23 Kcal; **Białko**: 111.54 g; **Tłuszcz**: 52.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.59 g; **Sód**: 1948.22 mg; **Węglowodany**: 353.88 g; **Cukier**: 31.24 g **Błonnik spożywczy**: 43.73 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z fasoli czerwonej 100g
- Papryka 100g
- Rukola 10g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9021.79 Kj / 2137.46 Kcal; **Białko**: 94.61 g; **Tłuszcz**: 57.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.14 g; **Sód**: 1886.54 mg; **Węglowodany**: 327.96 g; **Cukier**: 23.89 g **Błonnik spożywczy**: 40.38 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-szpinakowa 100g (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7947.92 Kj / 1883.07 Kcal; **Białko**: 87.5 g; **Tłuszcz**: 54.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.24 g; **Sód**: 1163.5 mg; **Węglowodany**: 269.53 g; **Cukier**: 21.77 g **Błonnik spożywczy**: 22.63 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z fasoli czerwonej 100g
- Papryka 100g
- Rukola 10g

II śniadanie

- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8941.62 Kj / 2124.62 Kcal; **Białko**: 95.53 g; **Tłuszcz**: 59.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.71 g; **Sód**: 1836.64 mg; **Węglowodany**: 308.83 g; **Cukier**: 19.74 g **Błonnik spożywczy**: 54.99 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-szpinakowa 100g (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7882.89 Kj / 1871.94 Kcal; **Białko**: 91.12 g; **Tłuszcz**: 44.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.94 g; **Sód**: 1183.5 mg; **Węglowodany**: 284.45 g; **Cukier**: 21.77 g **Błonnik spożywczy**: 21.03 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie

- Olej rzepakowy 15g
- Herbata bez cukru 250g
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1)
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)

II śniadanie

- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja

- Olej rzepakowy 15g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9786.8 Kj / 2293.93 Kcal; **Białko**: 92.67 g; **Tłuszcz**: 122.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.73 g; **Sód**: 266.74 mg; **Węglowodany**: 220.74 g; **Cukier**: 20.46 g **Błonnik spożywczy**: 20.49 g;

Jadłospis na wtorek 2026-11-24

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie
- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 50g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Ogórek zielony świeży 50g

II śniadanie
- Śliwki 45g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 5303.17 Kj / 1115.56 Kcal; **Białko**: 51.86 g; **Tłuszcz**: 36.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.4 g; **Sód**: 596.2 mg; **Węglowodany**: 147.66 g; **Cukier**: 18.4 g **Błonnik spożywczy**: 12.38 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Mus owocowy 100g 100g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7602.74 Kj / 1652.56 Kcal; **Białko**: 90.19 g; **Tłuszcz**: 52.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.63 g; **Sód**: 801.32 mg; **Węglowodany**: 206.94 g; **Cukier**: 19.64 g **Błonnik spożywczy**: 16.69 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Brzoskwinia 75g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8983.89 Kj / 1906.62 Kcal; **Białko**: 98.67 g; **Tłuszcz**: 60.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.19 g; **Sód**: 1191.12 mg; **Węglowodany**: 249.6 g; **Cukier**: 29.85 g **Błonnik spożywczy**: 22.38 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Mus owocowy 100g 100g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7522.15 Kj / 1633.36 Kcal; **Białko**: 86.89 g; **Tłuszcz**: 51.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.72 g; **Sód**: 763.48 mg; **Węglowodany**: 207.88 g; **Cukier**: 19.85 g **Błonnik spożywczy**: 15.94 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Papryka 50g
- Śliwki 45g

II śniadanie
- Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9623.2 Kj / 2143.08 Kcal; **Białko**: 129 g; **Tłuszcz**: 70.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.69 g; **Sód**: 2207.44 mg; **Węglowodany**: 236.47 g; **Cukier**: 6.53 g **Błonnik spożywczy**: 35.47 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Rzodkiewki 50g
- Śliwki 45g

II śniadanie
- Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9391.28 Kj / 2077.27 Kcal; **Białko**: 122.11 g; **Tłuszcz**: 63.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.7 g; **Sód**: 1985.68 mg; **Węglowodany**: 252.77 g; **Cukier**: 10.25 g **Błonnik spożywczy**: 24.43 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Śliwki 45g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8310.87 Kj / 1961.52 Kcal; **Białko**: 98.5 g; **Tłuszcz**: 65.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.88 g; **Sód**: 1199.18 mg; **Węglowodany**: 249.59 g; **Cukier**: 29.67 g **Błonnik spożywczy**: 19.52 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g
- Pomidor 100g
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8523.24 Kj / 2012.96 Kcal; **Białko**: 96.23 g; **Tłuszcz**: 64.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.93 g; **Sód**: 1207.85 mg; **Węglowodany**: 267.03 g; **Cukier**: 44.45 g **Błonnik spożywczy**: 20.96 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Śliwki 45g

II śniadanie
- Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8297.17 Kj / 1967.27 Kcal; **Białko**: 107.44 g; **Tłuszcz**: 72.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.05 g; **Sód**: 1557.81 mg; **Węglowodany**: 213.2 g; **Cukier**: 6.21 g **Błonnik spożywczy**: 31.33 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- 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)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8462.92 Kj / 2005.37 Kcal; **Białko**: 105.32 g; **Tłuszcz**: 58.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.87 g; **Sód**: 1289.6 mg; **Węglowodany**: 267.96 g; **Cukier**: 29.55 g **Błonnik spożywczy**: 16.64 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g

II śniadanie
- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7108.43 Kj / 1676.42 Kcal; **Białko**: 94.12 g; **Tłuszcz**: 69.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.03 g; **Sód**: 502.94 mg; **Węglowodany**: 176.25 g; **Cukier**: 5.9 g **Błonnik spożywczy**: 16.85 g;

Jadłospis na środa 2026-11-25

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie
- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa 80g (4) (9)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7023.66 Kj / 1523.1 Kcal; **Białko**: 68.23 g; **Tłuszcz**: 39.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.77 g; **Sód**: 535.9 mg; **Węglowodany**: 233.02 g; **Cukier**: 28.41 g **Błonnik spożywczy**: 13.77 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4)
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 7663.78 Kj / 1672.58 Kcal; **Białko**: 69.75 g; **Tłuszcz**: 45.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.33 g; **Sód**: 722.94 mg; **Węglowodany**: 255.41 g; **Cukier**: 28.83 g **Błonnik spożywczy**: 16.23 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 9198.23 Kj / 1957.91 Kcal; **Białko**: 81.35 g; **Tłuszcz**: 51.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.86 g; **Sód**: 1147.41 mg; **Węglowodany**: 305.05 g; **Cukier**: 29.54 g **Błonnik spożywczy**: 23.98 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 7451.27 Kj / 1616.87 Kcal; **Białko**: 63.38 g; **Tłuszcz**: 40.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.39 g; **Sód**: 704.54 mg; **Węglowodany**: 255.44 g; **Cukier**: 29.24 g **Błonnik spożywczy**: 17.14 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Pomidor 50g
- Roszponka 10g
- Ogórek zielony świeży 50g

II śniadanie
- Kiwi 45g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Makaron razowy gotowany świderki 200g (1)
- Surówka z marchwi i pora 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 10165.4 Kj / 2270.84 Kcal; **Białko**: 93.29 g; **Tłuszcz**: 79.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.7 g; **Sód**: 1320.43 mg; **Węglowodany**: 285.45 g; **Cukier**: 11.06 g **Błonnik spożywczy**: 36.84 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Pomidor 50g
- Rzodkiewki 50g
- Roszponka 10g

II śniadanie
- Kiwi 45g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 9179.87 Kj / 2096.88 Kcal; **Białko**: 96.67 g; **Tłuszcz**: 53.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.03 g; **Sód**: 1241.54 mg; **Węglowodany**: 304.48 g; **Cukier**: 13.82 g **Błonnik spożywczy**: 22.69 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Ogórek kiszony krojony 100g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 8537.82 Kj / 2018.35 Kcal; **Białko**: 76.72 g; **Tłuszcz**: 66.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.38 g; **Sód**: 1760.59 mg; **Węglowodany**: 282.56 g; **Cukier**: 8.75 g **Błonnik spożywczy**: 18.52 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Banany 150g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 8401.3 Kj / 1983.25 Kcal; **Białko**: 78.61 g; **Tłuszcz**: 54.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.51 g; **Sód**: 1159.18 mg; **Węglowodany**: 301.9 g; **Cukier**: 29.24 g **Błonnik spożywczy**: 21.05 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Makaron razowy gotowany świderki 200g (1)
- Surówka z marchwi i pora 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 9013.01 Kj / 2140.24 Kcal; **Białko**: 77.58 g; **Tłuszcz**: 86.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.06 g; **Sód**: 1134.02 mg; **Węglowodany**: 256.83 g; **Cukier**: 6.22 g **Błonnik spożywczy**: 32.14 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Banany 150g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa 150g (9) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 8227.1 Kj / 1946.05 Kcal; **Białko**: 78.31 g; **Tłuszcz**: 43.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.21 g; **Sód**: 1179.18 mg; **Węglowodany**: 316.4 g; **Cukier**: 29.24 g **Błonnik spożywczy**: 19.45 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie
- 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
- Sok wieloowocowy 200ml 200g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8050.35 Kj / 1796.33 Kcal; **Białko**: 79.06 g; **Tłuszcz**: 75.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 15.9 g; **Sód**: 559.86 mg; **Węglowodany**: 208.8 g; **Cukier**: 9.96 g **Błonnik spożywczy**: 19.05 g;

Jadłospis na czwartek 2026-11-26

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie
- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 50g (7) (3)
- Ogórek zielony świeży 50g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sos jasny 100g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 5969.93 Kj / 1274.74 Kcal; **Białko**: 58.27 g; **Tłuszcz**: 41.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.28 g; **Sód**: 669.89 mg; **Węglowodany**: 168.69 g; **Cukier**: 7.03 g **Błonnik spożywczy**: 10.98 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie
- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 90g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8078.32 Kj / 1774.65 Kcal; **Białko**: 80.27 g; **Tłuszcz**: 66.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.27 g; **Sód**: 969.37 mg; **Węglowodany**: 210.45 g; **Cukier**: 8.28 g **Błonnik spożywczy**: 26.62 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 90g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9417.89 Kj / 2112.96 Kcal; **Białko**: 94.47 g; **Tłuszcz**: 80.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.31 g; **Sód**: 1313.45 mg; **Węglowodany**: 253.88 g; **Cukier**: 8.37 g **Błonnik spożywczy**: 33.54 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 7666.49 Kj / 1671.78 Kcal; **Białko**: 82.47 g; **Tłuszcz**: 50.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.62 g; **Sód**: 934.93 mg; **Węglowodany**: 224.79 g; **Cukier**: 8.07 g **Błonnik spożywczy**: 14.31 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Pomidor 50g
- Rukola 10g

II śniadanie
- Pomarańcze 120g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9379.53 Kj / 2085.83 Kcal; **Białko**: 87.07 g; **Tłuszcz**: 70.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.37 g; **Sód**: 1512.76 mg; **Węglowodany**: 263.22 g; **Cukier**: 4.45 g **Błonnik spożywczy**: 46.7 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Pomidor 50g
- Rukola 10g

II śniadanie
- Gruszki 120g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9797.87 Kj / 2274.91 Kcal; **Białko**: 97.23 g; **Tłuszcz**: 78.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.18 g; **Sód**: 1328.63 mg; **Węglowodany**: 291.54 g; **Cukier**: 8.73 g **Błonnik spożywczy**: 36.94 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9)
- Cytryny 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9730.26 Kj / 2406.71 Kcal; **Białko**: 94.79 g; **Tłuszcz**: 107.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 33.62 g; **Sód**: 1326.38 mg; **Węglowodany**: 269.33 g; **Cukier**: 8.19 g **Błonnik spożywczy**: 32.82 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9150.28 Kj / 2165.05 Kcal; **Białko**: 93.71 g; **Tłuszcz**: 70.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.58 g; **Sód**: 1363.77 mg; **Węglowodany**: 296.32 g; **Cukier**: 8.07 g **Błonnik spożywczy**: 18.35 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9)
- Cytryny 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8772.57 Kj / 2086.74 Kcal; **Białko**: 84.75 g; **Tłuszcz**: 83.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.63 g; **Sód**: 1324.75 mg; **Węglowodany**: 236.92 g; **Cukier**: 4.12 g **Błonnik spożywczy**: 41.85 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7)
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9460.87 Kj / 2246.16 Kcal; **Białko**: 95.82 g; **Tłuszcz**: 70.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.52 g; **Sód**: 1409.42 mg; **Węglowodany**: 312.49 g; **Cukier**: 8.07 g **Błonnik spożywczy**: 16.84 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie
- 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
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9106.47 Kj / 2068.83 Kcal; **Białko**: 104.39 g; **Tłuszcz**: 96.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.87 g; **Sód**: 354.39 mg; **Węglowodany**: 208.51 g; **Cukier**: 6.84 g **Błonnik spożywczy**: 18.6 g;

Jadłospis na piątek 2026-11-27

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie
- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7708.41 Kj / 1700.44 Kcal; **Białko**: 68.14 g; **Tłuszcz**: 68.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.16 g; **Sód**: 858.05 mg; **Węglowodany**: 207.77 g; **Cukier**: 21.63 g **Błonnik spożywczy**: 15.02 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie
- 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
- Mandarynki 65g

Obiad
- Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 80g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8540.45 Kj / 1900.07 Kcal; **Białko**: 74.15 g; **Tłuszcz**: 72.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.97 g; **Sód**: 1001.31 mg; **Węglowodany**: 247.48 g; **Cukier**: 21.36 g **Błonnik spożywczy**: 22.08 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet z pieca wieprzowy 60g
- Papryka 100g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- 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
- 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: 10355.6 Kj / 2255.89 Kcal; **Białko**: 92.34 g; **Tłuszcz**: 81.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.89 g; **Sód**: 1103.06 mg; **Węglowodany**: 300.84 g; **Cukier**: 20.92 g **Błonnik spożywczy**: 28.24 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem 150g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- 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: 9294.48 Kj / 2077.15 Kcal; **Białko**: 95.15 g; **Tłuszcz**: 70.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.05 g; **Sód**: 1030.52 mg; **Węglowodany**: 271.85 g; **Cukier**: 37.54 g **Błonnik spożywczy**: 16.54 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Roszponka 10g
- Papryka 100g

II śniadanie
- Mus owocowo-warzywny 100g 100g

Obiad
- 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
- 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
- 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)
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Roszponka 10g
- Papryka 50g
- Buraki 100g

II śniadanie
- Sałatka owocowa 100g

Obiad
- 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
- 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
- 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)
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Buraki 100g

Obiad
- 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
- 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9)
- Buraki 100g

Obiad
- 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
- 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
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Ogórek kiszony krojony 100g

II śniadanie
- Mus owocowo-warzywny 100g 100g

Obiad
- 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
- 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
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9)
- Buraki 100g

Obiad
- 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
- 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: 8658.31 Kj / 2043.85 Kcal; **Białko**: 88.39 g; **Tłuszcz**: 57.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.55 g; **Sód**: 2732.25 mg; **Węglowodany**: 301.26 g; **Cukier**: 49.51 g **Błonnik spożywczy**: 17.65 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 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
- 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 2026-11-28

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie
- 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
- Chrupki kukurydziane 30g

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

Obiad
- 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
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek z twarożku 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
- 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
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- 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
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Serek z twarożku 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
- 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
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- 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
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek z twarożku 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
- 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)
- Sałata zielona 10g
- Jabłka 150g
- Rzodkiewki 50g
- Ogórek zielony świeży 50g

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Obiad
- 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
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Sałatka 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
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 40g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Rzodkiewki 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Sałata zielona 10g
- Banany 150g

II śniadanie
- Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)

Obiad
- 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
- 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
- Sałatka 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek z twarożku 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

- 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

- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)

II śniadanie

- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja

- 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;

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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne