

Jadłospis na sobota 2026-05-23

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8022.43 KJ / 1757.73 Kcal; **Białko:** 71.24 g; **Tłuszcz:** 62.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.65 g; **Sód:** 733.07 mg; **Węglowodany:** 234.75 g; **Cukier:** 31.27 g **Błonnik spożywczy:** 18.6 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)Banany 150g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9)Sos pomidorowy 100g (7) (1)Kalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9165.33 KJ / 1960.52 Kcal; **Białko:** 82.34 g; **Tłuszcz:** 73.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.78 g; **Sód:** 848.33 mg; **Węglowodany:** 249.36 g; **Cukier:** 31.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.95 g;

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Banany 150g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze Energia: 8622.97 KJ / 2041.79 Kcal; Białko: 81.49 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g; Sód: 1082.1 mg; Węglowodany: 274.94 g; Cukier: 31.63 g Błonnik spożywczy: 22.04 g;		

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

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8245.83 KJ / 1959.53 Kcal; **Białko:** 81 g; **Tłuszcz:** 69.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.98 g; **Sód:** 1088.75 mg; **Węglowodany:** 253.2 g; **Cukier:** 17.72 g **Błonnik spożywczy:** 32.49 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rządki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Banany 150g • Rukola 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10723.09 KJ / 2401.33 Kcal; **Białko:** 103.62 g; **Tłuszcz:** 85.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.17 g; **Sód:** 1756.91 mg; **Węglowodany:** 302.99 g; **Cukier:** 32.46 g **Błonnik spożywczy:** 37.68 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)• Jabłko pieczone 1 szt. 200g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7862.18 Kj / 1865.08 Kcal; **Białko:** 71.33 g; **Tłuszcz:** 54.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.09 g; **Sód:** 1504.94 mg; **Węglowodany:** 279.77 g; **Cukier:** 30.56 g **Błonnik spożywczy:** 19.92 g;

Jadłospis na niedziela 2026-05-24

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Serek fromage 80g 40g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Kiwi 75g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)Udko z kurczaka gotowane 125gZiemniaki gotowane 100gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7)Pomidor 50gCytryny 10gPosiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 5537.07 KJ / 1100.26 Kcal; Białko: 44.11 g; Tłuszcz: 42.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.92 g; Sód: 560.84 mg; Węglowodany: 156.96 g; Cukier: 15.61 g Błonnik spożywczy: 12.77 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek fromage 80g 40g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)Udko z kurczaka gotowane 125gZiemniaki gotowane 200gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 40g (7)Herbata bez cukru 250gPomidor 90gCytryny 10gPosiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 7148.96 KJ / 1402.35 Kcal; Białko: 53.86 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.19 g; Sód: 1019.46 mg; Węglowodany: 193.1 g; Cukier: 15.85 g Błonnik spożywczy: 15.59 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Serek fromage 80g 80g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Papryka 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200gZiemniaki gotowane 200gSurówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9139.12 KJ / 2161.26 Kcal; Białko: 99.29 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.84 g; Sód: 1426.84 mg; Węglowodany: 219.83 g; Cukier: 12.21 g Błonnik spożywczy: 31.98 g;		

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 10334.99 Kj / 2230.62 Kcal; **Białko:** 95.84 g; **Tłuszcz:** 86.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.16 g; **Sód:** 1212.16 mg; **Węglowodany:** 271.54 g; **Cukier:** 37.61 g **Błonnik spożywczy:** 35.7 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 250g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 9010.96 Kj / 2060.95 Kcal; **Białko:** 106.65 g; **Tłuszcz:** 87.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.69 g; **Sód:** 1332.1 mg; **Węglowodany:** 236.55 g; **Cukier:** 9.34 g **Błonnik spożywczy:** 17.11 g;

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8860.3 Kj / 2104.69 Kcal; **Białko:** 101.15 g; **Tłuszcz:** 95.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.76 g; **Sód:** 1462.98 mg; **Węglowodany:** 194.56 g; **Cukier:** 14.68 g **Błonnik spożywczy:** 42.35 g;

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9726.92 Kj / 2161.54 Kcal; **Białko:** 110.71 g; **Tłuszcz:** 88.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.97 g; **Sód:** 2618.16 mg; **Węglowodany:** 236.49 g; **Cukier:** 19.29 g **Błonnik spożywczy:** 25.26 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7)• Buraki 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 60g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 8342.2 Kj / 1910.33 Kcal; **Białko:** 111.83 g; **Tłuszcz:** 66.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.94 g; **Sód:** 1391.42 mg; **Węglowodany:** 236.89 g; **Cukier:** 3.73 g **Błonnik spożywczy:** 14.9 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-25

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ketchup saszetki 15gParówka drobiowa 50g (1) (6)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1)Risotto drobiowo-warzywne 125g (9)Sos pomidorowy 100g (7) (1)Kalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gPomidor 50gCytryny 10gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5559.22 Kj / 1182.37 Kcal; **Białko:** 45.94 g; **Tłuszcz:** 46.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.1 g; **Sód:** 531.24 mg; **Węglowodany:** 150.11 g; **Cukier:** 24.54 g **Błonnik spożywczy:** 13.56 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ketchup saszetki 15gParówka drobiowa 50g (1) (6)Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1)Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)Sos pomidorowy 100g (7) (1)Kalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6599.01 Kj / 1430.13 Kcal; **Białko:** 49.76 g; **Tłuszcz:** 54.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.36 g; **Sód:** 1376.32 mg; **Węglowodany:** 193.96 g; **Cukier:** 24.04 g **Błonnik spożywczy:** 17.13 g;

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8138.93 KJ / 1936.24 Kcal; Białko: 70.07 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.18 g; Sód: 1754.48 mg; Węglowodany: 241.93 g; Cukier: 19.44 g Błonnik spożywczy: 20.9 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8580.88 KJ / 1827.94 Kcal; Białko: 70.16 g; Tłuszcz: 71.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.92 g; Sód: 1771.33 mg; Węglowodany: 237.25 g; Cukier: 24.62 g Błonnik spożywczy: 23.19 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7939.05 KJ / 1890.21 Kcal; Białko: 70.19 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.54 g; Sód: 1086.77 mg; Węglowodany: 238.4 g; Cukier: 19.79 g Błonnik spożywczy: 19.07 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7609.12 Kj / 1818.26 Kcal; **Białko:** 70.49 g; **Tłuszcz:** 77.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.29 g; **Sód:** 1741.24 mg; **Węglowodany:** 211.03 g; **Cukier:** 15.77 g **Błonnik spożywczy:** 33.09 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Mandarynki 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyunka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9878.66 Kj / 2210.08 Kcal; **Białko:** 83.08 g; **Tłuszcz:** 90.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.85 g; **Sód:** 1709.56 mg; **Węglowodany:** 262.47 g; **Cukier:** 25.28 g **Błonnik spożywczy:** 35.7 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Parówka drobiowa 100g (1) (6)• Cukinia gotowana na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1)• Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Kalafior gotowany na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 60g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7791.9 Kj / 1860.07 Kcal; **Białko:** 71.53 g; **Tłuszcz:** 66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.24 g; **Sód:** 1106.77 mg; **Węglowodany:** 252.31 g; **Cukier:** 19.79 g **Błonnik spożywczy:** 17.47 g;

Jadłospis na wtorek 2026-05-26

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 20g (1)• Bułka wrocławska 20g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser twarogowy mielony 50g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Papryka 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kisiel owocowy 200g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)• Ziemniaki gotowane 100g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6250.73 KJ / 1341.89 Kcal; Białko: 65.28 g; Tłuszcz: 47.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.36 g; Sód: 623.04 mg; Węglowodany: 165.43 g; Cukier: 23.23 g Błonnik spożywczy: 12.2 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kisiel owocowy 200g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 100g• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7298.27 KJ / 1578.09 Kcal; Białko: 81.31 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.77 g; Sód: 795.73 mg; Węglowodany: 212 g; Cukier: 24.64 g Błonnik spożywczy: 16.04 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7861.09 Kj / 1853.69 Kcal; Białko: 84.24 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.21 g; Sód: 1135.43 mg; Węglowodany: 221.25 g; Cukier: 9.67 g Błonnik spożywczy: 19.27 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy 200g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8429.74 Kj / 1772.99 Kcal; Białko: 75.73 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.53 g; Sód: 1138.78 mg; Węglowodany: 235.97 g; Cukier: 14.85 g Błonnik spożywczy: 21.5 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • 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
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 7790.29 Kj / 1837.09 Kcal; Białko: 94.02 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.22 g; Sód: 1251.79 mg; Węglowodany: 233.42 g; Cukier: 9.55 g Błonnik spożywczy: 18.44 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy bez cukru 200g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
<p>Wartości odżywcze</p>		
<p>Energia: 7523.26 Kj / 1778.33 Kcal; Białko: 72.68 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.69 g; Sód: 1123.98 mg; Węglowodany: 209.38 g; Cukier: 6.17 g Błonnik spożywczy: 29.37 g;</p>		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Pomarańcze 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • 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 • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9809.67 Kj / 2177.02 Kcal; **Białko:** 111.95 g; **Tłuszcz:** 74.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.12 g; **Sód:** 1697.98 mg; **Węglowodany:** 263.34 g; **Cukier:** 10.27 g **Błonnik spożywczy:** 25.31 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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: 7539.11 Kj / 1784.49 Kcal; **Białko:** 91.4 g; **Tłuszcz:** 48.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.22 g; **Sód:** 1336.47 mg; **Węglowodany:** 250.51 g; **Cukier:** 9.55 g **Błonnik spożywczy:** 17.04 g;

Jadłospis na środa 2026-05-27

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 20g (1)• Bułka wrocławska 20g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina Kurczak Gotowany 40g• Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7)• Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Jabłka prażone 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser mozzarella 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6028.66 Kj / 1284.08 Kcal; Białko: 49.16 g; Tłuszcz: 34.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.03 g; Sód: 477.18 mg; Węglowodany: 196.26 g; Cukier: 31.75 g Błonnik spożywczy: 10.55 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina Kurczak Gotowany 40g• Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Jabłka prażone 100g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 5g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7297.94 Kj / 1583.73 Kcal; Białko: 64.24 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.4 g; Sód: 990.66 mg; Węglowodany: 242.8 g; Cukier: 29.26 g Błonnik spożywczy: 13.46 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększtwa tłuszczowa do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędliny Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtwa tłuszczowa do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 7826.86 KJ / 1844.96 Kcal; Białko: 78.63 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.29 g; Sód: 1050.07 mg; Węglowodany: 282.18 g; Cukier: 9.23 g Błonnik spożywczy: 16.77 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędliny Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
<p>Wartości odżywcze</p> <p>Energia: 9304.25 KJ / 1984.12 Kcal; Białko: 86.69 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.37 g; Sód: 1042.46 mg; Węglowodany: 291.22 g; Cukier: 30.01 g Błonnik spożywczy: 31.65 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7784.85 Kj / 1835.02 Kcal; Białko: 75.74 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.24 g; Sód: 1053.38 mg; Węglowodany: 282.16 g; Cukier: 9.11 g Błonnik spożywczy: 15.27 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek wiejski naturalny 150g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8812.66 Kj / 2090.81 Kcal; Białko: 91.21 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.99 g; Sód: 1275.09 mg; Węglowodany: 256.61 g; Cukier: 7.69 g Błonnik spożywczy: 29.14 g;</p>		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogiem śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9278.67 Kj / 2045.53 Kcal; **Białko:** 94.17 g; **Tłuszcz:** 40.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.06 g; **Sód:** 1052.16 mg; **Węglowodany:** 327.23 g; **Cukier:** 33.76 g **Błonnik spożywczy:** 22.73 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7653.02 Kj / 1807.86 Kcal; **Białko:** 78.02 g; **Tłuszcz:** 36.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.93 g; **Sód:** 1073.38 mg; **Węglowodany:** 296.69 g; **Cukier:** 9.11 g **Błonnik spożywczy:** 13.67 g;

Jadłospis na czwartek 2026-05-28

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 50g (7) (3)Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50gZiemniaki gotowane 100gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 50gPosiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 5927.91 Kj / 1266.7 Kcal; Białko: 58.22 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.23 g; Sód: 1006.24 mg; Węglowodany: 153.82 g; Cukier: 10.06 g Błonnik spożywczy: 11.75 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 300g (9) (1)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100gZiemniaki gotowane 200gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPosiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 7974.64 Kj / 1747.92 Kcal; Białko: 89.59 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.64 g; Sód: 1550.59 mg; Węglowodany: 200.9 g; Cukier: 11.05 g Błonnik spożywczy: 27.09 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Ogórek zielony świeży 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 300g (9) (1)Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPosiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8996.98 Kj / 2134.67 Kcal; Białko: 93.63 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.06 g; Sód: 2045.6 mg; Węglowodany: 236.29 g; Cukier: 11.09 g Błonnik spożywczy: 30.61 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 50g (1) Chleb graham 50g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta jajeczna 100g (3) (7) Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa 300g (9) (1) Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 50g (1) Chleb graham 50g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Cytryny 10g Ogórek kiszony krojony 100g Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9769.84 KJ / 2101.62 Kcal; **Białko:** 111.06 g; **Tłuszcz:** 79.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.19 g; **Sód:** 1937.89 mg; **Węglowodany:** 240.07 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 32.75 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta jajeczna 100g (3) (7) Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa 300g (9) (1) Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana na parze 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Cytryny 10g Pomidor 90g Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8369.27 KJ / 1981.5 Kcal; **Białko:** 95.27 g; **Tłuszcz:** 70.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.3 g; **Sód:** 1304.67 mg; **Węglowodany:** 240.38 g; **Cukier:** 8.97 g **Błonnik spożywczy:** 29.16 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta jajeczna 100g (3) (7) Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) Cytryny 10g Ogórek kiszony krojony 100g Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 7781.38 KJ / 1849.16 Kcal; **Białko:** 82.84 g; **Tłuszcz:** 74.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.35 g; **Sód:** 2006.7 mg; **Węglowodany:** 202.87 g; **Cukier:** 7.4 g **Błonnik spożywczy:** 40.64 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 5g • Gruszki 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Banany 200g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10726.53 Kj / 2399.02 Kcal; Białko: 120.29 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.76 g; Sód: 2326.54 mg; Węglowodany: 303.43 g; Cukier: 39.1 g Błonnik spożywczy: 37.95 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Pomidor 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9073.76 Kj / 2152.93 Kcal; Białko: 108.83 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.81 g; Sód: 1252.07 mg; Węglowodany: 277.59 g; Cukier: 8.96 g Błonnik spożywczy: 15.68 g;		

Jadłospis na piątek 2026-05-29

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 20g (1)• Bułka wrocławska 20g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)• Papryka 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Sos truskawkowy 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 50g• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6644.73 Kj / 1446.23 Kcal; **Białko:** 60.72 g; **Tłuszcz:** 52.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.57 g; **Sód:** 846.15 mg; **Węglowodany:** 185.95 g; **Cukier:** 27.16 g **Błonnik spożywczy:** 12.11 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)• Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Sos truskawkowy 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Pomidor 100g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7272.75 Kj / 1595.48 Kcal; **Białko:** 65.67 g; **Tłuszcz:** 54.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22 g; **Sód:** 990.74 mg; **Węglowodany:** 214.11 g; **Cukier:** 27.49 g **Błonnik spożywczy:** 15.07 g;

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8445.36 KJ / 1989.22 Kcal; Białko: 75.77 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.75 g; Sód: 2080.21 mg; Węglowodany: 259.38 g; Cukier: 12.35 g Błonnik spożywczy: 28.58 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9528.25 KJ / 2055.41 Kcal; Białko: 80.01 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.17 g; Sód: 2259.84 mg; Węglowodany: 282.46 g; Cukier: 27.7 g Błonnik spożywczy: 27.77 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7767.74 KJ / 1831.03 Kcal; Białko: 71.15 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.79 g; Sód: 2432.61 mg; Węglowodany: 239.01 g; Cukier: 12.63 g Błonnik spożywczy: 20.67 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłko 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 7859.31 KJ / 1855.27 Kcal; **Białko:** 63.32 g; **Tłuszcz:** 70.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.41 g; **Sód:** 2041.9 mg; **Węglowodany:** 241.84 g; **Cukier:** 19.1 g **Błonnik spożywczy:** 40.12 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Papryka 50g • Pomidor 50g • Kiwi 65g • Sałata zielona 5g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 11554.1 KJ / 2589.71 Kcal; **Białko:** 100.4 g; **Tłuszcz:** 96.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.85 g; **Sód:** 1862.51 mg; **Węglowodany:** 330.29 g; **Cukier:** 31.97 g **Błonnik spożywczy:** 49.13 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasztecik drobiowy 50g (1) (6) (9)• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)• Ziemniaki gotowane 200g• Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Filet drobiowy zapiekany 60g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8050.58 KJ / 1900.02 Kcal; **Białko:** 76.51 g; **Tłuszcz:** 65.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.24 g; **Sód:** 2383.38 mg; **Węglowodany:** 258.6 g; **Cukier:** 11.19 g **Błonnik spożywczy:** 18.7 g;

Jadłospis na sobota 2026-05-30

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 20g (1)Bułka wrocławska 20g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek wiejski naturalny 150g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 100g (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Serek fromage 80g 40g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórek zielony świeży 50gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6258.37 Kj / 1308.29 Kcal; Białko: 57.32 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.53 g; Sód: 584.38 mg; Węglowodany: 163.81 g; Cukier: 42.86 g Błonnik spożywczy: 15.77 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)Rzodkiewki 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Banany 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 100g (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6817.41 Kj / 1440.49 Kcal; Białko: 49.82 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.42 g; Sód: 1734.66 mg; Węglowodany: 207.18 g; Cukier: 34.56 g Błonnik spożywczy: 21.82 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)Rzodkiewki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 150g (1)Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1)Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 100gPomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7405.61 Kj / 1754.88 Kcal; Białko: 67.38 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.71 g; Sód: 2294.66 mg; Węglowodany: 240.38 g; Cukier: 14.01 g Błonnik spożywczy: 24.02 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8172.25 Kj / 1724.09 Kcal; Białko: 65.58 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.88 g; Sód: 2285.56 mg; Węglowodany: 248.03 g; Cukier: 34.79 g Błonnik spożywczy: 27.51 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7329.26 Kj / 1740.15 Kcal; Białko: 65.77 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.44 g; Sód: 1600.24 mg; Węglowodany: 236.71 g; Cukier: 24.84 g Błonnik spożywczy: 22.44 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek wiejski naturalny 150g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7232.46 Kj / 1719.98 Kcal; Białko: 70.88 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.2 g; Sód: 2253.96 mg; Węglowodany: 212.55 g; Cukier: 9.93 g Błonnik spożywczy: 33.29 g;</p>		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mus jaglanka z jagodą 100g 100g (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9893.42 Kj / 2203.54 Kcal; Białko: 94.02 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.43 g; Sód: 2096.59 mg; Węglowodany: 295.65 g; Cukier: 35.15 g Błonnik spożywczy: 31.25 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7155.06 Kj / 1702.95 Kcal; Białko: 65.47 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.14 g; Sód: 1620.24 mg; Węglowodany: 251.21 g; Cukier: 24.84 g Błonnik spożywczy: 20.84 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-05-31

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 20g (1)• Bułka wrocławska 20g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g• Ziemniaki gotowane 100g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Papryka 50g• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6318.76 Kj / 1287.58 Kcal; **Białko:** 76.79 g; **Tłuszcz:** 53.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.22 g; **Sód:** 908.27 mg; **Węglowodany:** 146.18 g; **Cukier:** 14.62 g **Błonnik spożywczy:** 11.64 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Miód naturalny 25g• Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Kiwi 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g• Ziemniaki gotowane 200g• Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Papryka 100g• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9085.17 Kj / 2008.75 Kcal; **Białko:** 97.67 g; **Tłuszcz:** 91.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.27 g; **Sód:** 1108.33 mg; **Węglowodany:** 201.25 g; **Cukier:** 37.31 g **Błonnik spożywczy:** 29.61 g;

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9885.3 KJ / 2339.23 Kcal; Białko: 96.58 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.86 g; Sód: 1743.1 mg; Węglowodany: 265.93 g; Cukier: 30.97 g Błonnik spożywczy: 33.02 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10660.82 KJ / 2308.88 Kcal; Białko: 97.01 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.26 g; Sód: 1736.95 mg; Węglowodany: 271.41 g; Cukier: 38.67 g Błonnik spożywczy: 36.58 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9172.46 KJ / 2167.51 Kcal; Białko: 109.77 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.68 g; Sód: 1172.79 mg; Węglowodany: 250.34 g; Cukier: 28.78 g Błonnik spożywczy: 30.8 g;		

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9121.34 KJ / 2165.26 Kcal; **Białko:** 100.35 g; **Tłuszcz:** 102.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.94 g; **Sód:** 1629.73 mg; **Węglowodany:** 204.09 g; **Cukier:** 7.01 g **Błonnik spożywczy:** 41.51 g;

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Rukola 5g • Pomidor 50g • Kiwi 65g • Ogórek zielony świeży 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g 75g (6) (10) (11) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11549.11 KJ / 2597.04 Kcal; **Białko:** 131.35 g; **Tłuszcz:** 111.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 45.41 g; **Sód:** 1511.07 mg; **Węglowodany:** 267.94 g; **Cukier:** 41.97 g **Błonnik spożywczy:** 39 g;

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Buraki 100g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Mięso tłuszczowe do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 8620.36 Kj / 1968.01 Kcal; **Białko:** 108.38 g; **Tłuszcz:** 59.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.03 g; **Sód:** 1192.79 mg; **Węglowodany:** 274.69 g; **Cukier:** 29.2 g **Błonnik spożywczy:** 15.69 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-01

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

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 30g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)Pomidor 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9)Kalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 40g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6483.48 Kj / 1399.26 Kcal; Białko: 53.57 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.84 g; Sód: 814.45 mg; Węglowodany: 177.99 g; Cukier: 24.44 g Błonnik spożywczy: 15.67 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Mandarynki 65g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9)Kalafior gotowany na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7498.74 Kj / 1571.75 Kcal; Białko: 59.42 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.07 g; Sód: 911.02 mg; Węglowodany: 192.91 g; Cukier: 24.44 g Błonnik spożywczy: 16.51 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększy tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększy tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8361.11 KJ / 1987.03 Kcal; **Białko:** 79.52 g; **Tłuszcz:** 71.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.29 g; **Sód:** 1819.81 mg; **Węglowodany:** 263.79 g; **Cukier:** 20.69 g **Błonnik spożywczy:** 23.14 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9161.42 KJ / 1961.87 Kcal; **Białko:** 80.05 g; **Tłuszcz:** 65.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.6 g; **Sód:** 1895.2 mg; **Węglowodany:** 269.98 g; **Cukier:** 25.19 g **Błonnik spożywczy:** 23.75 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkie)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8212.04 KJ / 1948.27 Kcal; Białko: 73.18 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.52 g; Sód: 1328.35 mg; Węglowodany: 262.02 g; Cukier: 21.3 g Błonnik spożywczy: 19.65 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkie)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serek homogenizowany naturalny 200g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miększtuczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8081.74 KJ / 1923.83 Kcal; Białko: 76.36 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.96 g; Sód: 1869.85 mg; Węglowodany: 233.45 g; Cukier: 16.83 g Błonnik spożywczy: 29.38 g;</p>		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Mandarynki 65g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9878.66 KJ / 2210.08 Kcal; **Białko:** 83.08 g; **Tłuszcz:** 90.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.85 g; **Sód:** 1709.56 mg; **Węglowodany:** 262.47 g; **Cukier:** 25.28 g **Błonnik spożywczy:** 35.7 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8263.6 KJ / 1967.93 Kcal; **Białko:** 77.17 g; **Tłuszcz:** 62.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.33 g; **Sód:** 1277.66 mg; **Węglowodany:** 279.14 g; **Cukier:** 21.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.25 g;

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