

Jadłospis na wtorek 2026-06-02

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

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)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7)Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 200gSos jasny 100g (1)Marchew gotowana na parze 100g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gFilet drobiowy zapiekany 60gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8745.81 Kj / 1854.41 Kcal; Białko: 83.96 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.68 g; Sód: 914.16 mg; Węglowodany: 234.08 g; Cukier: 9.34 g Błonnik spożywczy: 17.48 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)Pomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 200gMarchew gotowana na parze 100g (1)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 250gFilet drobiowy zapiekany 60gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7631.17 Kj / 1797.77 Kcal; Białko: 85.43 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.37 g; Sód: 1265.51 mg; Węglowodany: 236.15 g; Cukier: 9.46 g Błonnik spożywczy: 19.71 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 70g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gMarchew gotowana na parze 100g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gFilet drobiowy zapiekany 60gCytryny 10gOgórek zielony świeży 100gPosiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8914.43 Kj / 1882.23 Kcal; Białko: 89.03 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.67 g; Sód: 1274.26 mg; Węglowodany: 262.24 g; Cukier: 10.01 g Błonnik spożywczy: 20.14 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) • Buraki 100g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8172.5 Kj / 1926.17 Kcal; Białko: 89.05 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.94 g; Sód: 1304.71 mg; Węglowodany: 261.52 g; Cukier: 9.39 g Błonnik spożywczy: 20.02 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7012.59 Kj / 1655.49 Kcal; Białko: 72.87 g; Tłuszcz: 53.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.55 g; Sód: 1276.73 mg; Węglowodany: 214.74 g; Cukier: 11.92 g Błonnik spożywczy: 31.09 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Kiwi 75g II śniadanie <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11) 	Obiad <ul style="list-style-type: none"> • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	Kolacja <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9760.54 Kj / 2161.83 Kcal; Białko: 103.7 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.04 g; Sód: 1267.58 mg; Węglowodany: 269.63 g; Cukier: 17.52 g Błonnik spożywczy: 27.63 g;		

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Buraki 100g

Obiad

- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8152.19 Kj / 1926.34 Kcal; **Białko:** 88.96 g; **Tłuszcz:** 54.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.5 g; **Sód:** 1325.48 mg; **Węglowodany:** 276.64 g; **Cukier:** 9.39 g **Błonnik spożywczy:** 18.54 g;

Jadłospis na środa 2026-06-03

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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)Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7)Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)Surówka wielowarzywna 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 20g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa 20g (1) (6) (7)Cytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8417.14 Kj / 1790.66 Kcal; **Białko:** 63.71 g; **Tłuszcz:** 66.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.67 g; **Sód:** 1081.34 mg; **Węglowodany:** 239.89 g; **Cukier:** 36.73 g **Błonnik spożywczy:** 19.6 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)Pomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)Kasza gryczana gotowana 200gSurówka wielowarzywna 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Ser mozzarella 20g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 100gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9568.98 Kj / 2271.57 Kcal; **Białko:** 86.83 g; **Tłuszcz:** 81.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.89 g; **Sód:** 1313.71 mg; **Węglowodany:** 310.71 g; **Cukier:** 17.4 g **Błonnik spożywczy:** 30.94 g;

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

<p>Śniadanie</p> <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) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • 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 ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 10033.59 Kj / 2165.1 Kcal; Białko: 83.53 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.93 g; Sód: 1582.63 mg; Węglowodany: 315.33 g; Cukier: 37.97 g Błonnik spożywczy: 27.05 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 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 7743.18 Kj / 1835.58 Kcal; Białko: 80.56 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.14 g; Sód: 1250.59 mg; Węglowodany: 258.73 g; Cukier: 15.35 g Błonnik spożywczy: 21.23 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 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Jabłka 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8918.18 Kj / 2120.9 Kcal; Białko: 71.87 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.67 g; Sód: 1278.3 mg; Węglowodany: 294.83 g; Cukier: 20.87 g Błonnik spożywczy: 40.36 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 twarogku śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel owocowy bez cukru 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g • Pomarańcze 150g • Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 10651.59 Kj / 2385.76 Kcal; **Białko:** 90.73 g; **Tłuszcz:** 77.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.61 g; **Sód:** 1343.82 mg; **Węglowodany:** 335.66 g; **Cukier:** 18.26 g **Błonnik spożywczy:** 30.45 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 rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6945.35 Kj / 1649.24 Kcal; **Białko:** 70.67 g; **Tłuszcz:** 39.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.58 g; **Sód:** 1485.78 mg; **Węglowodany:** 260.12 g; **Cukier:** 9.16 g **Błonnik spożywczy:** 19.1 g;

Jadłospis na czwartek 2026-06-04

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb graham 30g (1)Bułka wrocławska 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ketchup 15gParówka drobiowa 50g (1) (6)Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 300g (9) (1)Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)Ziemniaki gotowane 200gBukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPosiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8835.31 Kj / 1875.73 Kcal; **Białko:** 94.41 g; **Tłuszcz:** 70.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.45 g; **Sód:** 770.38 mg; **Węglowodany:** 218.13 g; **Cukier:** 20.02 g **Błonnik spożywczy:** 27.89 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ketchup saszetki 12gParówka drobiowa 100g (1) (6)Ogórek kiszony krojony 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 300g (9) (1)Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)Ziemniaki gotowane 200gBukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8939.55 Kj / 2112.34 Kcal; **Białko:** 105.81 g; **Tłuszcz:** 82.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.55 g; **Sód:** 1868.35 mg; **Węglowodany:** 238.57 g; **Cukier:** 13.2 g **Błonnik spożywczy:** 29.67 g;

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: 9942.81 Kj / 2136.43 Kcal; **Białko:** 109.25 g; **Tłuszcz:** 77.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.91 g; **Sód:** 1822.28 mg; **Węglowodany:** 253 g; **Cukier:** 20.02 g **Błonnik spożywczy:** 30.9 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8964.26 Kj / 2112.83 Kcal; **Białko:** 106.53 g; **Tłuszcz:** 65.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.19 g; **Sód:** 1159.34 mg; **Węglowodany:** 280.48 g; **Cukier:** 18.98 g **Błonnik spożywczy:** 16.95 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) • Miększtuczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1) • 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) • 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		
<p>Energia: 8039.86 KJ / 1903.66 Kcal; Białko: 94.32 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.61 g; Sód: 1778.78 mg; Węglowodany: 208.64 g; Cukier: 16.37 g Błonnik spożywczy: 41.3 g;</p>		

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) • 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 • Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 100g (6) • Rukola 5g • Ogórek kiszony krojony 50g • Papryka 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Szyńka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 10897.06 KJ / 2436.78 Kcal; Białko: 126.87 g; Tłuszcz: 88.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.2 g; Sód: 1524.8 mg; Węglowodany: 282.64 g; Cukier: 30.59 g Błonnik spożywczy: 34.5 g;</p>		

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)• Buraki 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ryżowa 300g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)• Ziemniaki gotowane 200g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9085 Kj / 2147.3 Kcal; **Białko:** 106.46 g; **Tłuszcz:** 62.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.6 g; **Sód:** 1180.11 mg; **Węglowodany:** 295.62 g; **Cukier:** 18.98 g **Błonnik spożywczy:** 15.46 g;

Jadłospis na piątek 2026-06-05

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb graham 30g (1)• Bułka wrocławska 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z ciecierzycy 50g• Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">• Gruszki 150g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Sos truskawkowy 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Serek wiejski naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Miód naturalny 25g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8872.09 Kj / 1906.17 Kcal; **Białko:** 82.41 g; **Tłuszcz:** 69.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.47 g; **Sód:** 892.6 mg; **Węglowodany:** 244.87 g; **Cukier:** 39.46 g **Błonnik spożywczy:** 17.94 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta z ciecierzycy 100g• Ogórek zielony świeży 50g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3)• Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4)• Ziemniaki gotowane 200g• Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1)• 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 jajeczna 100g (3) (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8610.02 Kj / 2040.61 Kcal; **Białko:** 74.91 g; **Tłuszcz:** 84.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.7 g; **Sód:** 2320.11 mg; **Węglowodany:** 257.8 g; **Cukier:** 13.1 g **Błonnik spożywczy:** 28.06 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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		
<p>Energia: 9489.98 Kj / 2056.28 Kcal; Białko: 84.73 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.79 g; Sód: 2129.5 mg; Węglowodany: 273.71 g; Cukier: 19.57 g Błonnik spożywczy: 24.06 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p)		
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (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 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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		
<p>Energia: 7827.68 Kj / 1852.1 Kcal; Białko: 71.28 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.66 g; Sód: 2324.5 mg; Węglowodany: 245.78 g; Cukier: 15.28 g Błonnik spożywczy: 23.25 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 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
<p>Energia: 8007.97 Kj / 1901.3 Kcal; Białko: 62.12 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.77 g; Sód: 2253.27 mg; Węglowodany: 238.56 g; Cukier: 9.02 g Błonnik spożywczy: 38.42 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 fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 5g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Gruszki 150g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10817.62 Kj / 2424.26 Kcal; Białko: 103 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.58 g; Sód: 2332.53 mg; Węglowodany: 296.62 g; Cukier: 13.63 g Błonnik spożywczy: 34.66 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 wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7536.9 Kj / 1787.82 Kcal; Białko: 67.15 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.58 g; Sód: 2291.21 mg; Węglowodany: 247 g; Cukier: 9.68 g Błonnik spożywczy: 21.19 g;		

Jadłospis na sobota 2026-06-06

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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)• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g• Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8620.79 Kj / 1822.92 Kcal; **Białko:** 85.49 g; **Tłuszcz:** 62.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.47 g; **Sód:** 929.52 mg; **Węglowodany:** 237.41 g; **Cukier:** 10.31 g **Błonnik spożywczy:** 18.97 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g• Rządki 100g	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 90g (1)• Mięso tłuszczowe 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• Pomarańcze 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8365.7 Kj / 1975.02 Kcal; **Białko:** 72.28 g; **Tłuszcz:** 81.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.81 g; **Sód:** 1187.3 mg; **Węglowodany:** 246.77 g; **Cukier:** 10.29 g **Błonnik spożywczy:** 21.61 g;

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

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) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt owocowy 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9481.93 Kj / 2022.21 Kcal; **Białko:** 93.71 g; **Tłuszcz:** 63.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.52 g; **Sód:** 1353.44 mg; **Węglowodany:** 278.78 g; **Cukier:** 31.31 g **Błonnik spożywczy:** 22.84 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) • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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: 8000.3 Kj / 1884.39 Kcal; **Białko:** 89.67 g; **Tłuszcz:** 57.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.18 g; **Sód:** 1281.35 mg; **Węglowodany:** 259.82 g; **Cukier:** 21.17 g **Błonnik spożywczy:** 20.98 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) Herbata bez cukru 250g Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Rzodkiewki 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) Cytryny 10g Ogórek zielony świeży 90g Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7413.69 Kj / 1749.94 Kcal; **Białko:** 79.03 g; **Tłuszcz:** 56.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.67 g; **Sód:** 1237.85 mg; **Węglowodany:** 231.17 g; **Cukier:** 6.26 g **Błonnik spożywczy:** 31.32 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) Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Sałata zielona 10g Banany 150g Papryka 50g Rzodkiewki 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) Masło ekstra 82% 10g (7) Ser twarogowy mielony 50g (7) Herbata bez cukru 250g Pasta z fasoli czerwonej 80g Ogórek zielony świeży 90g Sałata zielona 10g Cytryny 10g Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 10406.25 Kj / 2311.91 Kcal; **Białko:** 108.75 g; **Tłuszcz:** 62.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.61 g; **Sód:** 1268.76 mg; **Węglowodany:** 343.15 g; **Cukier:** 32.03 g **Błonnik spożywczy:** 38.68 g;

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7693.79 Kj / 1816.86 Kcal; **Białko:** 85.24 g; **Tłuszcz:** 52.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.09 g; **Sód:** 1245.82 mg; **Węglowodany:** 259.89 g; **Cukier:** 15.57 g **Błonnik spożywczy:** 18.84 g;

Jadłospis na niedziela 2026-06-07

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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)Parówka drobiowa 50g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150gZiemniaki gotowane 200gBukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 60g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 20g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)Pomidor 90gCytryny 10gPosiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9061.86 Kj / 1937.01 Kcal; **Białko:** 97.09 g; **Tłuszcz:** 85.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.25 g; **Sód:** 1175.19 mg; **Węglowodany:** 190.03 g; **Cukier:** 19.84 g **Błonnik spożywczy:** 30.08 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 50g (1) (6)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Ogórek kiszony krojony 50gRukola 5gPomidor 50g	<ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)Udło z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1)Ziemniaki gotowane 200gBukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)Ser żółty 20g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)Cytryny 10gJabłka 150gPosiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9138.68 Kj / 2162.94 Kcal; **Białko:** 103.66 g; **Tłuszcz:** 88.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 39.97 g; **Sód:** 2430.64 mg; **Węglowodany:** 237.17 g; **Cukier:** 20.01 g **Błonnik spożywczy:** 32.77 g;

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

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) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1) • 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 sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9939.49 KJ / 2138.79 Kcal; **Białko:** 104.91 g; **Tłuszcz:** 83.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.93 g; **Sód:** 1511.44 mg; **Węglowodany:** 242.53 g; **Cukier:** 19.96 g **Błonnik spożywczy:** 33.58 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Buraki 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 7990.37 KJ / 1813.66 Kcal; **Białko:** 95.6 g; **Tłuszcz:** 60.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.54 g; **Sód:** 1950.41 mg; **Węglowodany:** 244.11 g; **Cukier:** 9.34 g **Błonnik spożywczy:** 17.33 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) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g (3) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8115.59 Kj / 1923.62 Kcal; **Białko:** 86.52 g; **Tłuszcz:** 76.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.96 g; **Sód:** 1873.2 mg; **Węglowodany:** 209.42 g; **Cukier:** 15.92 g **Błonnik spożywczy:** 42.62 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) • 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 <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10427.06 Kj / 2326.29 Kcal; **Białko:** 111.95 g; **Tłuszcz:** 84.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.31 g; **Sód:** 2813.21 mg; **Węglowodany:** 276.26 g; **Cukier:** 17.12 g **Błonnik spożywczy:** 38.25 g;

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Buraki 100g

Obiad

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

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 7763.44 Kj / 1760.05 Kcal; **Białko:** 91.94 g; **Tłuszcz:** 51.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.59 g; **Sód:** 1848.79 mg; **Węglowodany:** 256.16 g; **Cukier:** 18.35 g **Błonnik spożywczy:** 16.97 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-08

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

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% 10g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 100g (1) (6)Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9)Ryż biały gotowany 100gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 60gPomidor 90gCytryny 10gPosiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7166.6 Kj / 1561.88 Kcal; **Białko:** 69.32 g; **Tłuszcz:** 60.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.8 g; **Sód:** 877.38 mg; **Węglowodany:** 191.19 g; **Cukier:** 21.32 g **Błonnik spożywczy:** 17.53 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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)Ketchup saszetki 15gParówka drobiowa 100g (1) (6)Pomidor 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)Ryż biały gotowany 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 20g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 60gCytryny 10gOgórek kiszony krojony 90gPosiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8084.35 Kj / 1918.14 Kcal; **Białko:** 75.25 g; **Tłuszcz:** 66.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.7 g; **Sód:** 1795.87 mg; **Węglowodany:** 264.64 g; **Cukier:** 23.38 g **Błonnik spożywczy:** 23.84 g;

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

<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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir naturalny 150g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 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 	<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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9113.7 Kj / 1948.39 Kcal; **Białko:** 84.56 g; **Tłuszcz:** 63.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.8 g; **Sód:** 1844.17 mg; **Węglowodany:** 268.16 g; **Cukier:** 23.56 g **Błonnik spożywczy:** 26.06 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkiec)

<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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Marchew gotowana na parze 100g (1) • 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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7903.98 Kj / 1874.16 Kcal; **Białko:** 75.33 g; **Tłuszcz:** 61.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.28 g; **Sód:** 1121.96 mg; **Węglowodany:** 263.45 g; **Cukier:** 21.27 g **Błonnik spożywczy:** 21.75 g;

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

<p>Śniadanie</p> <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"> • Kefir naturalny 150g (7) 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 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 	<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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7899.75 KJ / 1880.29 Kcal; **Białko:** 72.2 g; **Tłuszcz:** 66.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.27 g; **Sód:** 1816.27 mg; **Węglowodany:** 245.14 g; **Cukier:** 19.24 g **Błonnik spożywczy:** 38.49 g;

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

<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi 75g 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana 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 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9382.11 KJ / 2082.9 Kcal; **Białko:** 84.22 g; **Tłuszcz:** 70.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.37 g; **Sód:** 1517.05 mg; **Węglowodany:** 282.67 g; **Cukier:** 31.74 g **Błonnik spożywczy:** 27.76 g;

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

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 ziemniaczana 300g (9) (1) (7)• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9)• Ryż biały gotowany 200g• Marchew gotowana na parze 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• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g• Cytryny 10g• Pomidor 100g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7742.62 Kj / 1840.03 Kcal; **Białko:** 75.21 g; **Tłuszcz:** 50.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.98 g; **Sód:** 1142.73 mg; **Węglowodany:** 278.53 g; **Cukier:** 21.27 g **Błonnik spożywczy:** 20.26 g;

Jadłospis na wtorek 2026-06-09

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

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% 10g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Mandarynki 65g	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• Kalafior gotowany na parze 100g (1)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• 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: 7401.33 Kj / 1605.23 Kcal; **Białko:** 90.29 g; **Tłuszcz:** 52.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.72 g; **Sód:** 802.84 mg; **Węglowodany:** 196.09 g; **Cukier:** 24.18 g **Błonnik spożywczy:** 15.98 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 60g (1)• Chleb graham 40g (1)• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g• Mandarynki 65g	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• Kalafior gotowany na parze 100g (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 100g (1)• Mięso tłuszczowe 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: 8280.6 Kj / 1954.32 Kcal; **Białko:** 98.41 g; **Tłuszcz:** 65.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.93 g; **Sód:** 1191.97 mg; **Węglowodany:** 247.43 g; **Cukier:** 34.21 g **Błonnik spożywczy:** 19.3 g;

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

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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Ogórek zielony świeży 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandarynki 65g 	<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 • Kalafior gotowany na parze 100g (1) • 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 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: 8759.23 Kj / 1852.79 Kcal; **Białko:** 98.67 g; **Tłuszcz:** 60.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.26 g; **Sód:** 1190.14 mg; **Węglowodany:** 235.43 g; **Cukier:** 24.39 g **Błonnik spożywczy:** 21.64 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miśk tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Pomidor 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 • Kalafior gotowany na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Miśk 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: 8237.9 Kj / 1944.7 Kcal; **Białko:** 96.2 g; **Tłuszcz:** 64.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.95 g; **Sód:** 1206.76 mg; **Węglowodany:** 249.36 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 18.04 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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 • Mandarynki 65g <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 razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone 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: 8259.94 Kj / 1958.4 Kcal; **Białko:** 106.98 g; **Tłuszcz:** 72.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.03 g; **Sód:** 1549.53 mg; **Węglowodany:** 211.63 g; **Cukier:** 10.74 g **Błonnik spożywczy:** 31.22 g;

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

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 twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g <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 • Kalafior gotowany na parze 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9613.08 Kj / 2130.08 Kcal; **Białko:** 122.82 g; **Tłuszcz:** 64.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.79 g; **Sód:** 1984.44 mg; **Węglowodany:** 264.62 g; **Cukier:** 24.78 g **Błonnik spożywczy:** 24.83 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 100g (1)• Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)• Ser twarogowy mielony 100g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• 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• Kalafior gotowany na parze 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• 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: 7942.17 Kj / 1880.89 Kcal; **Białko:** 96.95 g; **Tłuszcz:** 52.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.92 g; **Sód:** 1322.5 mg; **Węglowodany:** 257.92 g; **Cukier:** 19.55 g **Błonnik spożywczy:** 16.94 g;

Jadłospis na środa 2026-06-10

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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 rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4)Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7)Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3)Sos brokułowy 100g (7) (1)Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 60gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8255.02 Kj / 1786.7 Kcal; **Białko:** 72.85 g; **Tłuszcz:** 47.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.69 g; **Sód:** 799.08 mg; **Węglowodany:** 273.8 g; **Cukier:** 35.78 g **Błonnik spożywczy:** 21.91 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)Ogórek zielony świeży 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3)Sos brokułowy 100g (7) (1)Surówka z marchwi i pora 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Herbata bez cukru 250gSzynka Delikatesowa z piersi indyka 40gCytryny 10gSałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9239.3 Kj / 2154.7 Kcal; **Białko:** 76.1 g; **Tłuszcz:** 69.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.07 g; **Sód:** 1150.26 mg; **Węglowodany:** 308.52 g; **Cukier:** 13.99 g **Błonnik spożywczy:** 23.28 g;

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

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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9654.22 Kj / 2035.42 Kcal; **Białko:** 80.76 g; **Tłuszcz:** 50.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.18 g; **Sód:** 1217.01 mg; **Węglowodany:** 327.05 g; **Cukier:** 36.87 g **Błonnik spożywczy:** 28.06 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8734.95 Kj / 2033.1 Kcal; **Białko:** 80.97 g; **Tłuszcz:** 55.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.71 g; **Sód:** 1227.84 mg; **Węglowodany:** 312 g; **Cukier:** 15.97 g **Błonnik spożywczy:** 23.52 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomarańcze 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8544.34 Kj / 2027.66 Kcal; **Białko:** 71.55 g; **Tłuszcz:** 73.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.71 g; **Sód:** 1106.3 mg; **Węglowodany:** 258.7 g; **Cukier:** 6.22 g **Błonnik spożywczy:** 31.45 g;

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

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) • 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 <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomarańcze 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Surówka z marchwi i pora 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) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 10270.28 Kj / 2326.55 Kcal; **Białko:** 101.04 g; **Tłuszcz:** 60.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.7 g; **Sód:** 1327.89 mg; **Węglowodany:** 347.37 g; **Cukier:** 14.55 g **Błonnik spożywczy:** 28.8 g;

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

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 z miruną 100g (4) (9)• Cukinia gotowana na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)• Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3)• Sos brokułowy 100g (7) (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• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g• Cytryny 10g• Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8560.75 Kj / 1995.9 Kcal; **Białko:** 80.67 g; **Tłuszcz:** 44.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.41 g; **Sód:** 1247.84 mg; **Węglowodany:** 326.5 g; **Cukier:** 15.97 g **Błonnik spożywczy:** 21.92 g;

Jadłospis na czwartek 2026-06-11

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 200g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7)Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 200gSos jasny 100g (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 50g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gFilet drobiowy zapiekany 40gPomidor 90gCytryny 10gPosiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 7969.46 Kj / 1748.65 Kcal; **Białko:** 71.26 g; **Tłuszcz:** 64.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.54 g; **Sód:** 915.29 mg; **Węglowodany:** 221.07 g; **Cukier:** 22.88 g **Błonnik spożywczy:** 29.07 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 60g (1)Chleb graham 40g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Pomidor 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1)Ziemniaki gotowane 200gSos jasny 100g (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100gKompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 100g (1)Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7)Herbata bez cukru 250gFilet drobiowy zapiekany 40gPasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9)Cytryny 10gPapryka 100gPosiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9193.28 Kj / 2278.03 Kcal; **Białko:** 84.06 g; **Tłuszcz:** 102.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.67 g; **Sód:** 1267.98 mg; **Węglowodany:** 259.69 g; **Cukier:** 8.19 g **Błonnik spożywczy:** 32.04 g;

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

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 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
II śniadanie		
<ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 180g 		

Wartości odżywcze

Energia: 9279.33 KJ / 2080.11 Kcal; **Białko:** 85.93 g; **Tłuszcz:** 77.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.54 g; **Sód:** 1263.44 mg; **Węglowodany:** 262.39 g; **Cukier:** 21.51 g **Błonnik spożywczy:** 34.97 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8613.29 KJ / 2036.37 Kcal; **Białko:** 82.98 g; **Tłuszcz:** 65.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.63 g; **Sód:** 1305.37 mg; **Węglowodany:** 286.68 g; **Cukier:** 8.07 g **Błonnik spożywczy:** 17.58 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
II śniadanie		
<ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 100g (7) 		

Wartości odżywcze

Energia: 8384.4 KJ / 1993.64 Kcal; **Białko:** 73.46 g; **Tłuszcz:** 80.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.35 g; **Sód:** 1266.34 mg; **Węglowodany:** 237.36 g; **Cukier:** 4.12 g **Błonnik spożywczy:** 41.08 g;

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

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) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (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: 9830.03 Kj / 2282.66 Kcal; **Białko:** 95.43 g; **Tłuszcz:** 79.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.69 g; **Sód:** 1327.59 mg; **Węglowodany:** 299.16 g; **Cukier:** 19.68 g **Błonnik spożywczy:** 36.44 g;

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

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 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 (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 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8923.89 Kj / 2117.48 Kcal; **Białko:** 85.1 g; **Tłuszcz:** 65.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.57 g; **Sód:** 1351.02 mg; **Węglowodany:** 302.85 g; **Cukier:** 8.07 g **Błonnik spożywczy:** 16.06 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