

Jadłospis na niedziela 2026-07-12

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - 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 - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6422.5 Kj / 1332.35 Kcal; **Białko:** 74.9 g; **Tłuszcz:** 45.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.83 g; **Sód:** 559.31 mg; **Węglowodany:** 173.54 g; **Cukier:** 48.4 g **Błonnik spożywczy:** 11.48 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Pomidor 90g II śniadanie - Banany 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) - Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8661.31 Kj / 1905.95 Kcal; **Białko:** 83.26 g; **Tłuszcz:** 73.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.85 g; **Sód:** 829.23 mg; **Węglowodany:** 229.29 g; **Cukier:** 44.49 g **Błonnik spożywczy:** 29.6 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9394.72 Kj / 2219.59 Kcal; **Białko:** 86.49 g; **Tłuszcz:** 89.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33 g; **Sód:** 1267.73 mg; **Węglowodany:** 273.08 g; **Cukier:** 11.61 g **Błonnik spożywczy:** 38.25 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twaróżku 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: 10577.13 Kj / 2279.97 Kcal; **Białko:** 97.38 g; **Tłuszcz:** 80.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.77 g; **Sód:** 1215.02 mg; **Węglowodany:** 296.49 g; **Cukier:** 52.27 g **Błonnik spożywczy:** 37.03 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	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 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8346.95 Kj / 1826.06 Kcal; **Białko:** 101.8 g; **Tłuszcz:** 58.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.49 g; **Sód:** 756.38 mg; **Węglowodany:** 233.21 g; **Cukier:** 49.47 g **Błonnik spożywczy:** 15.8 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g II śniadanie • Sok wielowarzywny 300g (9)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8825.23 Kj / 2090.26 Kcal; **Białko:** 94.78 g; **Tłuszcz:** 87.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.48 g; **Sód:** 2085.53 mg; **Węglowodany:** 220.75 g; **Cukier:** 7.53 g **Błonnik spożywczy:** 45.33 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rukola 10g • Papryka 50g • Banany 150g II śniadanie • Orzechy mix 35g 35g (5) (8)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twaróżku śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11299.53 Kj / 2532.79 Kcal; **Białko:** 121.74 g; **Tłuszcz:** 102.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.43 g; **Sód:** 1224.57 mg; **Węglowodany:** 277.8 g; **Cukier:** 54.12 g **Błonnik spożywczy:** 41.38 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Banany 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twaróżku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9238.7 Kj / 2177.94 Kcal; **Białko:** 110.51 g; **Tłuszcz:** 65.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.37 g; **Sód:** 1175.66 mg; **Węglowodany:** 297.16 g; **Cukier:** 49.96 g **Błonnik spożywczy:** 15.78 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-13

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

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

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 20g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7326.5 Kj / 1593.33 Kcal; Białko: 73.69 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.39 g; Sód: 710.8 mg; Węglowodany: 185.2 g; Cukier: 20.92 g Błonnik spożywczy: 16.42 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 40g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8416.32 Kj / 1765.4 Kcal; Białko: 71.72 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.29 g; Sód: 697.12 mg; Węglowodany: 229.9 g; Cukier: 20.71 g Błonnik spożywczy: 19 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Papryka 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Papryka 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10363.08 Kj / 2257.41 Kcal; **Białko:** 87.74 g; **Tłuszcz:** 85.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.94 g; **Sód:** 1570.83 mg; **Węglowodany:** 239 g; **Cukier:** 20.6 g **Błonnik spożywczy:** 22.42 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlna kiełbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9655.58 Kj / 2056.29 Kcal; **Białko:** 96.75 g; **Tłuszcz:** 76.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.66 g; **Sód:** 780.45 mg; **Węglowodany:** 249.51 g; **Cukier:** 21.19 g **Błonnik spożywczy:** 18.53 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Papryka 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8699.23 Kj / 2043.43 Kcal; Białko: 91.9 g; Tłuszcz: 75.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.21 g; Sód: 2227.56 mg; Węglowodany: 246.99 g; Cukier: 19.24 g Błonnik spożywczy: 33.48 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 50g - Papryka 50g II śniadanie - Nektarynka 75g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 10305.92 Kj / 2310.86 Kcal; Białko: 95.75 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.09 g; Sód: 2562.98 mg; Węglowodany: 243.58 g; Cukier: 21.21 g Błonnik spożywczy: 26.62 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9096.08 Kj / 2136.82 Kcal; Białko: 103.2 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.84 g; Sód: 1143.86 mg; Węglowodany: 281.49 g; Cukier: 21.19 g Błonnik spożywczy: 20.03 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-07-14

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6325.64 Kj / 1359.42 Kcal; Białko: 58.07 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.28 g; Sód: 1042.86 mg; Węglowodany: 169.49 g; Cukier: 10.63 g Błonnik spożywczy: 15.33 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 20g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7269.18 Kj / 1514.65 Kcal; Białko: 62.27 g; Tłuszcz: 61.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.41 g; Sód: 1136.36 mg; Węglowodany: 182.37 g; Cukier: 10.63 g Błonnik spożywczy: 15.71 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 80g • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 80g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8254.94 KJ / 1746.32 Kcal; **Białko:** 70.91 g; **Tłuszcz:** 63.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.95 g; **Sód:** 1475.08 mg; **Węglowodany:** 228.5 g; **Cukier:** 8.17 g **Błonnik spożywczy:** 18.72 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 20g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 80g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędliny kielbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8058.96 KJ / 1917.47 Kcal; Białko: 102.2 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.3 g; Sód: 1539.46 mg; Węglowodany: 217.96 g; Cukier: 3.83 g Błonnik spożywczy: 28.05 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 80g • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Morela 65g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9251.03 KJ / 2053.26 Kcal; Białko: 96.59 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.85 g; Sód: 1533.97 mg; Węglowodany: 261 g; Cukier: 9.04 g Błonnik spożywczy: 22.92 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7930.32 KJ / 1887.15 Kcal; **Białko:** 88.63 g; **Tłuszcz:** 59.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.41 g; **Sód:** 1807.5 mg; **Węglowodany:** 253.47 g; **Cukier:** 8.5 g **Błonnik spożywczy:** 17.3 g;

Jadłospis na środa 2026-07-15

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6573.6 Kj / 1399.7 Kcal; Białko: 47.5 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.06 g; Sód: 979.3 mg; Węglowodany: 198.89 g; Cukier: 21.01 g Błonnik spożywczy: 13.52 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7478.03 Kj / 1574.41 Kcal; Białko: 53.26 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.74 g; Sód: 752.07 mg; Węglowodany: 233.01 g; Cukier: 31 g Błonnik spożywczy: 15.33 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 150g (3) (1) (7) (10) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8469.15 Kj / 2020.81 Kcal; **Białko:** 64.18 g; **Tłuszcz:** 65.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.24 g; **Sód:** 1792.93 mg; **Węglowodany:** 298.98 g; **Cukier:** 32.05 g **Błonnik spożywczy:** 18.16 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8539.42 Kj / 1821.31 Kcal; **Białko:** 69.39 g; **Tłuszcz:** 53.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.49 g; **Sód:** 1804.63 mg; **Węglowodany:** 269.81 g; **Cukier:** 31 g **Błonnik spożywczy:** 18.14 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 100g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7587.38 Kj / 1599.99 Kcal; **Białko:** 52.19 g; **Tłuszcz:** 49.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.91 g; **Sód:** 747.65 mg; **Węglowodany:** 239.35 g; **Cukier:** 30.91 g **Błonnik spożywczy:** 14.24 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) - Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka z marchwi i pora 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka wieprzowa pieczona 40g - Cytryny 10g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9466.64 KJ / 2267.78 Kcal; Białko: 96.52 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.76 g; Sód: 1941.56 mg; Węglowodany: 265.92 g; Cukier: 6.62 g Błonnik spożywczy: 37.07 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Rzodkiewki 50g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie - Arbuz 100g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka wieprzowa pieczona 40g - Cytryny 10g - Salatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9098.15 KJ / 2029.06 Kcal; Białko: 68.29 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.88 g; Sód: 1487.36 mg; Węglowodany: 319.98 g; Cukier: 32.63 g Błonnik spożywczy: 21.55 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7023.58 Kj / 1679.64 Kcal; **Białko:** 61.15 g; **Tłuszcz:** 40.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.77 g; **Sód:** 1343.05 mg; **Węglowodany:** 275.29 g; **Cukier:** 25.31 g **Błonnik spożywczy:** 17.48 g;

Jadłospis na czwartek 2026-07-16

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6108.11 KJ / 1305.26 Kcal; **Białko:** 56.66 g; **Tłuszcz:** 46.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.57 g; **Sód:** 671.98 mg; **Węglowodany:** 171.35 g; **Cukier:** 21.89 g **Błonnik spożywczy:** 13.54 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7938.84 KJ / 1671.53 Kcal; **Białko:** 86.19 g; **Tłuszcz:** 60.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.25 g; **Sód:** 838.73 mg; **Węglowodany:** 205.25 g; **Cukier:** 22.05 g **Błonnik spożywczy:** 16.24 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Papryka 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9431.94 Kj / 2225.55 Kcal; **Białko:** 104.43 g; **Tłuszcz:** 88.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.13 g; **Sód:** 1336.65 mg; **Węglowodany:** 257.27 g; **Cukier:** 31.13 g **Błonnik spożywczy:** 32.24 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g • Roszponka 5g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10211.28 Kj / 2195.41 Kcal; **Białko:** 105.14 g; **Tłuszcz:** 82.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.34 g; **Sód:** 2041.94 mg; **Węglowodany:** 261.73 g; **Cukier:** 31.1 g **Błonnik spożywczy:** 32.28 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8265.08 Kj / 1737.6 Kcal; **Białko:** 83.4 g; **Tłuszcz:** 59.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.81 g; **Sód:** 841.13 mg; **Węglowodany:** 224.3 g; **Cukier:** 23.16 g **Błonnik spożywczy:** 16.07 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Papryka 100g • Roszponka 5g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8894.14 Kj / 2102.63 Kcal; **Białko:** 97.45 g; **Tłuszcz:** 92.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.55 g; **Sód:** 1096.98 mg; **Węglowodany:** 208.67 g; **Cukier:** 5.69 g **Błonnik spożywczy:** 41.02 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Kefir naturalny 150g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Ogórek zielony świeży 50g - Rukola 5g - Papryka 50g - Brzoskwinia 75g II śniadanie - Salatka grecka 100g (7)	Obiad - Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10966.94 Kj / 2447.19 Kcal; Białko: 116.96 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.02 g; Sód: 1403.32 mg; Węglowodany: 285.62 g; Cukier: 31.66 g Błonnik spożywczy: 36.38 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 100g - Roszonka 5g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8752.07 Kj / 2063.21 Kcal; Białko: 100.7 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.09 g; Sód: 1222.15 mg; Węglowodany: 284.4 g; Cukier: 33.74 g Błonnik spożywczy: 16.37 g;		

Jadłospis na piątek 2026-07-17

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

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 50g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z miruny gotowany 50g (4) (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) - Ziemniaki gotowane 100g - Sos ziołowy 100g (1) (7) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Papryka 100g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos ziołowy 100g (1) (7) - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8298.14 Kj / 1742.33 Kcal; **Białko:** 82.97 g; **Tłuszcz:** 63.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.66 g; **Sód:** 968.22 mg; **Węglowodany:** 214.84 g; **Cukier:** 11.13 g **Błonnik spożywczy:** 18.26 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8289.98 Kj / 1942.94 Kcal; **Białko:** 83.72 g; **Tłuszcz:** 62.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.86 g; **Sód:** 2283.11 mg; **Węglowodany:** 274.05 g; **Cukier:** 9.74 g **Błonnik spożywczy:** 27.71 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Papryka 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8283.88 Kj / 1947.92 Kcal; **Białko:** 89.05 g; **Tłuszcz:** 62.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.22 g; **Sód:** 2248.67 mg; **Węglowodany:** 254.17 g; **Cukier:** 6.05 g **Błonnik spożywczy:** 37.21 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Rogal maślany 50g 120g (1) (3) (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) • Buraki 50g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Sałatka owocowa 150g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g 30g (1) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 12305.94 Kj / 2756.27 Kcal; Białko: 131.89 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.1 g; Sód: 1317.41 mg; Węglowodany: 371.89 g; Cukier: 29.52 g Błonnik spożywczy: 33.17 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Buraki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9319.08 Kj / 2200.34 Kcal; Białko: 86.73 g; Tłuszcz: 85.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.16 g; Sód: 2290.55 mg; Węglowodany: 276.9 g; Cukier: 6.03 g Błonnik spożywczy: 19.9 g;		

Jadłospis na sobota 2026-07-18

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

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

Śniadanie • 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 50g • Nektarynka 75g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7838.82 Kj / 1714.93 Kcal; **Białko:** 70.89 g; **Tłuszcz:** 61.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.52 g; **Sód:** 729.67 mg; **Węglowodany:** 223.47 g; **Cukier:** 20.66 g **Błonnik spożywczy:** 15.76 g;

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

Śniadanie • 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) • Nektarynka 75g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8994.56 Kj / 1920.79 Kcal; **Białko:** 82.17 g; **Tłuszcz:** 72.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.65 g; **Sód:** 845.7 mg; **Węglowodany:** 238.67 g; **Cukier:** 20.69 g **Błonnik spożywczy:** 16.22 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g • Nektarynka 75g	Obiad • 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 • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8474.7 Kj / 2007.47 Kcal; **Białko:** 81.41 g; **Tłuszcz:** 71.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.93 g; **Sód:** 1776.57 mg; **Węglowodany:** 265.32 g; **Cukier:** 21.02 g **Błonnik spożywczy:** 20.25 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Nektarynka 75g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9734.43 Kj / 2091.99 Kcal; **Białko:** 90.03 g; **Tłuszcz:** 71.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.48 g; **Sód:** 1198.63 mg; **Węglowodany:** 276.3 g; **Cukier:** 20.69 g **Błonnik spożywczy:** 19.09 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) - Nektarynka 75g - Pomidor 100g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9218.67 KJ / 1975.21 Kcal; Białko: 84.09 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.85 g; Sód: 862.08 mg; Węglowodany: 248.39 g; Cukier: 20.6 g Błonnik spożywczy: 16.02 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g - Ogórek kiszony krojony 100g - Nektarynka 75g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (9) (1) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Cytryny 10g - Papryka 100g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7715.36 KJ / 1831.2 Kcal; Białko: 69.65 g; Tłuszcz: 59.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.72 g; Sód: 1781.97 mg; Węglowodany: 253.26 g; Cukier: 16.16 g Błonnik spożywczy: 30.11 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Rzodkiewki 50g • Rukola 10g • Ogórek kiszony krojony 50g • Nektarynka 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 250g (1) (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9870.76 Kj / 2196.72 Kcal; Białko: 96.15 g; Tłuszcz: 72.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.39 g; Sód: 1474.13 mg; Węglowodany: 294.01 g; Cukier: 21.85 g Błonnik spożywczy: 23.71 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Cukinia gotowana na parze 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • 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 • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8032.46 Kj / 1906.17 Kcal; Białko: 74.79 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.24 g; Sód: 1100.93 mg; Węglowodany: 285.03 g; Cukier: 29.6 g Błonnik spożywczy: 18.97 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-07-19

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

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

Śniadanie • 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 • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 125g • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 5607.92 Kj / 1116.97 Kcal; Białko: 47.68 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.56 g; Sód: 561.21 mg; Węglowodany: 165.7 g; Cukier: 22.69 g Błonnik spożywczy: 14.35 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Melon 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 125g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 7176.16 Kj / 1481.78 Kcal; Białko: 63.39 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.33 g; Sód: 765.37 mg; Węglowodany: 190.97 g; Cukier: 16.27 g Błonnik spożywczy: 14.68 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 9007.56 Kj / 1918.32 Kcal; Białko: 102.98 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.01 g; Sód: 1182.43 mg; Węglowodany: 208.35 g; Cukier: 23.49 g Błonnik spożywczy: 16.94 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g II śniadanie • Melon 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8860.72 Kj / 2097.96 Kcal; Białko: 107.15 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.52 g; Sód: 1506.55 mg; Węglowodany: 201.89 g; Cukier: 13.44 g Błonnik spożywczy: 39.94 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Chleb pszenny 60g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 80g (7) - Kefir naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Salata zielona 10g II śniadanie - Melon 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g - Ziemniaki gotowane 250g - Mizeria z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Chleb pszenny 60g (1) - Ser żółty 20g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10458.29 Kj / 2332.09 Kcal; Białko: 119.04 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.21 g; Sód: 1780.16 mg; Węglowodany: 237.41 g; Cukier: 18.05 g Błonnik spożywczy: 34.02 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) - Buraki 100g - Salata zielona 5g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g - Ziemniaki gotowane 250g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8875.93 Kj / 2100.76 Kcal; Białko: 121.47 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.18 g; Sód: 1412.5 mg; Węglowodany: 244.51 g; Cukier: 3.88 g Błonnik spożywczy: 15.08 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-20

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Nektarynka 75g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-warzywne 125g (9) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5784.6 Kj / 1236.36 Kcal; **Białko:** 51.88 g; **Tłuszcz:** 48.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.12 g; **Sód:** 516.33 mg; **Węglowodany:** 155.09 g; **Cukier:** 20 g **Błonnik spożywczy:** 13.73 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Nektarynka 75g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7091.39 Kj / 1548.12 Kcal; **Białko:** 59.6 g; **Tłuszcz:** 58.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.38 g; **Sód:** 1361.41 mg; **Węglowodany:** 209.23 g; **Cukier:** 19.5 g **Błonnik spożywczy:** 17.29 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8175.83 KJ / 1944.92 Kcal; **Białko:** 70.13 g; **Tłuszcz:** 80.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.21 g; **Sód:** 1739.37 mg; **Węglowodany:** 244.49 g; **Cukier:** 19.44 g **Błonnik spożywczy:** 21.17 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Nektarynka 75g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8964.09 KJ / 1919.87 Kcal; **Białko:** 76.08 g; **Tłuszcz:** 74.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.93 g; **Sód:** 1756.42 mg; **Węglowodany:** 252.12 g; **Cukier:** 20.09 g **Błonnik spożywczy:** 23.35 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Nektarynka 75g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7511.03 KJ / 1647.91 Kcal; **Białko:** 62.08 g; **Tłuszcz:** 65.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.47 g; **Sód:** 636.2 mg; **Węglowodany:** 214.64 g; **Cukier:** 19.79 g **Błonnik spożywczy:** 16.8 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 100g - Nektarynka 75g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7791.39 KJ / 1861.07 Kcal; Białko: 71.16 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.31 g; Sód: 1726.82 mg; Węglowodany: 221.64 g; Cukier: 15.77 g Błonnik spożywczy: 34.18 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 50g - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 50g - Nektarynka 75g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser topiony 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9501.04 KJ / 2118.58 Kcal; Białko: 84.92 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.21 g; Sód: 1694.64 mg; Węglowodany: 265.24 g; Cukier: 20.74 g Błonnik spożywczy: 23.86 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8095.79 Kj / 1932.75 Kcal; **Białko:** 75.49 g; **Tłuszcz:** 68.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.26 g; **Sód:** 1091.66 mg; **Węglowodany:** 265.17 g; **Cukier:** 19.79 g **Błonnik spożywczy:** 17.75 g;

Jadłospis na wtorek 2026-07-21

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) - Papryka 50g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 250g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - 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 100g (4) (9) - Papryka 100g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6915.9 Kj / 1487.15 Kcal; **Białko:** 81.71 g; **Tłuszcz:** 47.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.49 g; **Sód:** 852.05 mg; **Węglowodany:** 186.75 g; **Cukier:** 9.64 g **Błonnik spożywczy:** 17.04 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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 • Morela 65g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• 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

Energia: 8000.43 Kj / 1887.24 Kcal; **Białko:** 85.79 g; **Tłuszcz:** 70.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.66 g; **Sód:** 1158.4 mg; **Węglowodany:** 225.82 g; **Cukier:** 9.67 g **Błonnik spożywczy:** 18.71 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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) • Papryka 100g II śniadanie • Morela 65g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• 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 • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8277.3 Kj / 1737.05 Kcal; **Białko:** 89.98 g; **Tłuszcz:** 55.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.04 g; **Sód:** 1239.35 mg; **Węglowodany:** 225.92 g; **Cukier:** 9.85 g **Błonnik spożywczy:** 22.7 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 100g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7180.23 Kj / 1552.4 Kcal; **Białko:** 84.04 g; **Tłuszcz:** 47.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.28 g; **Sód:** 773.94 mg; **Węglowodany:** 199.39 g; **Cukier:** 19.55 g **Błonnik spożywczy:** 14.18 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g • Morela 65g II śniadanie • Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8331.27 Kj / 1975.32 Kcal; **Białko:** 94.46 g; **Tłuszcz:** 77.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.77 g; **Sód:** 1516.46 mg; **Węglowodany:** 211.02 g; **Cukier:** 6.21 g **Błonnik spożywczy:** 31.04 g;

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

Śniadanie • 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 • Morela 65g II śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • 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: 10103.58 Kj / 2247.81 Kcal; **Białko:** 120.94 g; **Tłuszcz:** 80.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.55 g; **Sód:** 1717.71 mg; **Węglowodany:** 256.5 g; **Cukier:** 10.27 g **Błonnik spożywczy:** 22.71 g;

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

Śniadanie • 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 • Morela 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 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: 7678.46 Kj / 1818.04 Kcal; **Białko:** 92.95 g; **Tłuszcz:** 49.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.68 g; **Sód:** 1359.44 mg; **Węglowodany:** 255.07 g; **Cukier:** 9.55 g **Błonnik spożywczy:** 16.49 g;

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