

Jadłospis na środa 2026-07-22

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina Kurczak Gotowany 40g - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6028.66 Kj / 1284.08 Kcal; **Białko:** 49.16 g; **Tłuszcz:** 34.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.03 g; **Sód:** 477.18 mg; **Węglowodany:** 196.26 g; **Cukier:** 31.75 g **Błonnik spożywczy:** 10.55 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina Kurczak Gotowany 40g - Pomidor 100g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 5g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7297.94 Kj / 1583.73 Kcal; **Białko:** 64.24 g; **Tłuszcz:** 41.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.4 g; **Sód:** 990.66 mg; **Węglowodany:** 242.8 g; **Cukier:** 29.26 g **Błonnik spożywczy:** 13.46 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8059.7 KJ / 1906.35 Kcal; **Białko:** 74.57 g; **Tłuszcz:** 59.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.1 g; **Sód:** 1113.63 mg; **Węglowodany:** 272.53 g; **Cukier:** 8.75 g **Błonnik spożywczy:** 17.12 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Surówka wiosenna 200g (3) (10) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9067.09 KJ / 1930.02 Kcal; **Białko:** 75.43 g; **Tłuszcz:** 54.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.53 g; **Sód:** 1106.03 mg; **Węglowodany:** 291.46 g; **Cukier:** 29.53 g **Błonnik spożywczy:** 21 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8044.75 KJ / 1903.66 Kcal; **Białko:** 86.4 g; **Tłuszcz:** 55.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.87 g; **Sód:** 1077.26 mg; **Węglowodany:** 268.82 g; **Cukier:** 9.05 g **Błonnik spożywczy:** 14.87 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Pomidor 100g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) - Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g - Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 9087.88 KJ / 2162.24 Kcal; Białko: 89.73 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.79 g; Sód: 1338.66 mg; Węglowodany: 246.98 g; Cukier: 7.21 g Błonnik spożywczy: 29.5 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01)		
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 17g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Pomidor 50g - Rzodkiewki 50g - Rukola 5g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Banany 150g	Obiad - Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g - Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 9554.74 KJ / 2117.16 Kcal; Białko: 92.7 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.86 g; Sód: 1115.78 mg; Węglowodany: 317.64 g; Cukier: 33.29 g Błonnik spożywczy: 23.1 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7870.55 KJ / 1866.46 Kcal; **Białko:** 86.1 g; **Tłuszcz:** 44.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.57 g; **Sód:** 1097.26 mg; **Węglowodany:** 283.32 g; **Cukier:** 9.05 g **Błonnik spożywczy:** 13.27 g;

Jadłospis na czwartek 2026-07-23

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g - 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) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 50g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 5927.91 KJ / 1266.7 Kcal; Białko: 58.22 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.23 g; Sód: 1006.24 mg; Węglowodany: 153.82 g; Cukier: 10.06 g Błonnik spożywczy: 11.75 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g - Roszkponka 5g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 7977.19 KJ / 1748.52 Kcal; Białko: 89.64 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.64 g; Sód: 1550.74 mg; Węglowodany: 201.01 g; Cukier: 11.05 g Błonnik spożywczy: 27.14 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g • Roszponka 5g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8999.53 KJ / 2135.27 Kcal; **Białko:** 93.68 g; **Tłuszcz:** 90.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.06 g; **Sód:** 2045.75 mg; **Węglowodany:** 236.4 g; **Cukier:** 11.09 g **Błonnik spożywczy:** 30.66 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g • Roszponka 5g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9772.39 KJ / 2102.22 Kcal; **Białko:** 111.11 g; **Tłuszcz:** 79.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.19 g; **Sód:** 1938.04 mg; **Węglowodany:** 240.18 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 32.8 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g • Roszponka 5g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8411.96 KJ / 1989.19 Kcal; **Białko:** 104 g; **Tłuszcz:** 66.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.26 g; **Sód:** 1224.14 mg; **Węglowodany:** 246.25 g; **Cukier:** 8.96 g **Błonnik spożywczy:** 17.61 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g - Roszonka 5g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) - Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 7783.93 KJ / 1849.76 Kcal; Białko: 82.89 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.36 g; Sód: 2006.85 mg; Węglowodany: 202.97 g; Cukier: 7.4 g Błonnik spożywczy: 40.69 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Ser żółty 20g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 50g - Pomidor 50g - Roszonka 5g - Melon 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Ogórek kiszony krojony 90g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10088.4 KJ / 2248.48 Kcal; Białko: 119.23 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.59 g; Sód: 2344.95 mg; Węglowodany: 265.77 g; Cukier: 19.04 g Błonnik spożywczy: 34.39 g;		

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

Śniadanie • 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 • Roszponka 5g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopity bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9076.31 Kj / 2153.53 Kcal; **Białko:** 108.88 g; **Tłuszcz:** 68.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.81 g; **Sód:** 1252.22 mg; **Węglowodany:** 277.7 g; **Cukier:** 8.96 g **Błonnik spożywczy:** 15.74 g;

Jadłospis na piątek 2026-07-24

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 50g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6901.71 Kj / 1508.58 Kcal; **Białko:** 60.26 g; **Tłuszcz:** 58.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.83 g; **Sód:** 856.5 mg; **Węglowodany:** 188.42 g; **Cukier:** 29.05 g **Błonnik spożywczy:** 12.41 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7606.01 Kj / 1676.08 Kcal; **Białko:** 65.37 g; **Tłuszcz:** 61.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.27 g; **Sód:** 1001.82 mg; **Węglowodany:** 221 g; **Cukier:** 33.03 g **Błonnik spożywczy:** 16.1 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8879.95 KJ / 2094 Kcal; **Białko:** 86.07 g; **Tłuszcz:** 84.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.42 g; **Sód:** 2080.21 mg; **Węglowodany:** 260.49 g; **Cukier:** 12.35 g **Błonnik spożywczy:** 28.58 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10296.1 KJ / 2240.79 Kcal; **Białko:** 89.99 g; **Tłuszcz:** 85.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.12 g; **Sód:** 2270.92 mg; **Węglowodany:** 290.46 g; **Cukier:** 33.24 g **Błonnik spożywczy:** 28.8 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztecik drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8228.02 KJ / 1941.95 Kcal; **Białko:** 81.81 g; **Tłuszcz:** 75.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.47 g; **Sód:** 2434.14 mg; **Węglowodany:** 241.29 g; **Cukier:** 12.63 g **Błonnik spożywczy:** 20.9 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztecik z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g • Jabłko 150g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8707.91 KJ / 2059.05 Kcal; **Białko:** 83.22 g; **Tłuszcz:** 79.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.86 g; **Sód:** 2098.9 mg; **Węglowodany:** 250 g; **Cukier:** 19.1 g **Błonnik spożywczy:** 40.12 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paszтет z pieca wieprzowy 50g - Papryka 50g - Pomidor 50g - Salata zielona 5g - Jabłko 150g II śniadanie - Kefir naturalny 150g (7)	Obiad - Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Ziemniaki gotowane 200g - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10599.1 KJ / 2359.03 Kcal; Białko: 105.69 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.44 g; Sód: 1919.02 mg; Węglowodany: 315.47 g; Cukier: 23.84 g Błonnik spożywczy: 34.15 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 90g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8757.92 KJ / 2069.59 Kcal; Białko: 88.69 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.45 g; Sód: 2454.65 mg; Węglowodany: 265.18 g; Cukier: 11.19 g Błonnik spożywczy: 18.81 g;		

Jadłospis na sobota 2026-07-25

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)		
Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 100g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6917.24 KJ / 1467.14 Kcal; Białko: 65.46 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.77 g; Sód: 615.19 mg; Węglowodany: 169.77 g; Cukier: 44.19 g Błonnik spożywczy: 15.18 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 100g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7406.77 KJ / 1583.23 Kcal; Białko: 52 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.25 g; Sód: 1731.52 mg; Węglowodany: 213.16 g; Cukier: 44.55 g Błonnik spożywczy: 19.77 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8503.47 KJ / 2019.12 Kcal; **Białko:** 86.06 g; **Tłuszcz:** 79.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.53 g; **Sód:** 2291.52 mg; **Węglowodany:** 249.95 g; **Cukier:** 24 g **Błonnik spożywczy:** 21.97 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9270.11 KJ / 1988.33 Kcal; **Białko:** 84.26 g; **Tłuszcz:** 73.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.7 g; **Sód:** 2282.42 mg; **Węglowodany:** 257.61 g; **Cukier:** 44.78 g **Błonnik spożywczy:** 25.46 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (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 • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8458.07 KJ / 2011.23 Kcal; **Białko:** 86.66 g; **Tłuszcz:** 78.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.26 g; **Sód:** 1545.4 mg; **Węglowodany:** 245.98 g; **Cukier:** 19.78 g **Błonnik spożywczy:** 19.92 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7821.82 Kj / 1862.72 Kcal; **Białko:** 73.06 g; **Tłuszcz:** 75.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.03 g; **Sód:** 2250.82 mg; **Węglowodany:** 218.53 g; **Cukier:** 19.92 g **Błonnik spożywczy:** 31.24 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g II śniadanie • Mus jaglanka z jagodą 100g 100g (1)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9953.78 Kj / 2218.28 Kcal; **Białko:** 93.99 g; **Tłuszcz:** 74.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.41 g; **Sód:** 2093.45 mg; **Węglowodany:** 298.52 g; **Cukier:** 45.14 g **Błonnik spożywczy:** 29.2 g;

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad

- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (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
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Galaretką owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8283.87 Kj / 1974.03 Kcal; **Białko:** 86.36 g; **Tłuszcz:** 68.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.96 g; **Sód:** 1565.4 mg; **Węglowodany:** 260.48 g; **Cukier:** 19.78 g **Błonnik spożywczy:** 18.32 g;

Jadłospis na niedziela 2026-07-26

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

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

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) • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Morela 65g	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) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 50g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6253.6 Kj / 1341.01 Kcal; **Białko:** 76.92 g; **Tłuszcz:** 54.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.39 g; **Sód:** 923.45 mg; **Węglowodany:** 141.82 g; **Cukier:** 7.68 g **Błonnik spożywczy:** 10.73 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8848.71 Kj / 1951.18 Kcal; **Białko:** 97.7 g; **Tłuszcz:** 85.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.77 g; **Sód:** 1106.71 mg; **Węglowodany:** 200.61 g; **Cukier:** 30.79 g **Błonnik spożywczy:** 29.46 g;

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9787.52 Kj / 2314.81 Kcal; Białko: 97.11 g; Tłuszcz: 94.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.43 g; Sód: 1743.69 mg; Węglowodany: 272.97 g; Cukier: 30.97 g Błonnik spożywczy: 34.02 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10403.02 Kj / 2246.21 Kcal; Białko: 96.97 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.74 g; Sód: 1734.99 mg; Węglowodany: 269.59 g; Cukier: 31.15 g Błonnik spożywczy: 36.24 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Buraki 100g • Morela 65g	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 • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8868.08 Kj / 2091.78 Kcal; Białko: 109.3 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.56 g; Sód: 1190.18 mg; Węglowodany: 263.51 g; Cukier: 28.78 g Błonnik spożywczy: 17.55 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 100g • Morela 65g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9023.55 Kj / 2140.84 Kcal; Białko: 100.88 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.5 g; Sód: 1630.33 mg; Węglowodany: 211.13 g; Cukier: 7.01 g Błonnik spożywczy: 42.52 g;		

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

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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Rukola 5g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g 75g (6) (10) (11) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10229.53 Kj / 2278.35 Kcal; **Białko:** 113.37 g; **Tłuszcz:** 87.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.45 g; **Sód:** 1509.45 mg; **Węglowodany:** 255.98 g; **Cukier:** 35.45 g **Błonnik spożywczy:** 38.74 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) • Miód naturalny 25g • Buraki 100g • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8693.88 Kj / 2054.58 Kcal; **Białko:** 109 g; **Tłuszcz:** 60.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.26 g; **Sód:** 1210.18 mg; **Węglowodany:** 278.01 g; **Cukier:** 28.78 g **Błonnik spożywczy:** 15.95 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-27

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6657.36 Kj / 1441.32 Kcal; Białko: 57.18 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.83 g; Sód: 813.96 mg; Węglowodany: 182.83 g; Cukier: 19.9 g Błonnik spożywczy: 14.74 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7672.63 Kj / 1613.81 Kcal; Białko: 63.03 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.06 g; Sód: 910.53 mg; Węglowodany: 197.75 g; Cukier: 19.9 g Błonnik spożywczy: 15.59 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8667.34 Kj / 2060.32 Kcal; **Białko:** 83.91 g; **Tłuszcz:** 74.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.34 g; **Sód:** 2160.83 mg; **Węglowodany:** 275.62 g; **Cukier:** 20.69 g **Błonnik spożywczy:** 23.19 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9375.44 Kj / 2013.94 Kcal; **Białko:** 84.55 g; **Tłuszcz:** 68.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.64 g; **Sód:** 2860.51 mg; **Węglowodany:** 275.97 g; **Cukier:** 20.66 g **Błonnik spożywczy:** 22.96 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8557.54 Kj / 2031.08 Kcal; **Białko:** 79.05 g; **Tłuszcz:** 73.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.72 g; **Sód:** 1464.48 mg; **Węglowodany:** 273.67 g; **Cukier:** 21.3 g **Błonnik spożywczy:** 19.76 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 200g (7)	• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8221.78 KJ / 1957.68 Kcal; **Białko:** 83.1 g; **Tłuszcz:** 77.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.26 g; **Sód:** 1937.96 mg; **Węglowodany:** 230.89 g; **Cukier:** 5.88 g **Błonnik spożywczy:** 27.24 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Papryka 50g • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Truskawki 100g	• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g 30g (1) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9735.97 KJ / 2171.41 Kcal; **Białko:** 95.21 g; **Tłuszcz:** 72.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.93 g; **Sód:** 1594.82 mg; **Węglowodany:** 285.85 g; **Cukier:** 11 g **Błonnik spożywczy:** 24.6 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) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • 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 • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8661.92 Kj / 2063.42 Kcal; **Białko:** 84.64 g; **Tłuszcz:** 66.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.71 g; **Sód:** 1548.38 mg; **Węglowodany:** 290.98 g; **Cukier:** 21.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.25 g;

Jadłospis na wtorek 2026-07-28

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) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Pomidor 100g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew 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 - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6965.31 KJ / 1511.64 Kcal; Białko: 77.94 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.07 g; Sód: 816.24 mg; Węglowodany: 196.33 g; Cukier: 18.23 g Błonnik spożywczy: 15.39 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) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Mizeria z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8633.58 KJ / 1828.33 Kcal; Białko: 82.65 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.78 g; Sód: 900.42 mg; Węglowodany: 233.87 g; Cukier: 29.79 g Błonnik spożywczy: 14.78 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8579.94 Kj / 2024.94 Kcal; Białko: 103.4 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.92 g; Sód: 1252.27 mg; Węglowodany: 258.04 g; Cukier: 29.96 g Błonnik spożywczy: 17.59 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) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Pomidor 100g II śniadanie • Melon 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9138.7 Kj / 1935.91 Kcal; Białko: 88.9 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.25 g; Sód: 1283.02 mg; Węglowodany: 273.43 g; Cukier: 37.91 g Błonnik spożywczy: 19.02 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • 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 • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • 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: 8524 Kj / 2010.17 Kcal; Białko: 89.15 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.95 g; Sód: 1305.21 mg; Węglowodany: 282.52 g; Cukier: 29.39 g Błonnik spożywczy: 20.42 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - 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 - Salatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Mizeria z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (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: 7968.43 KJ / 1885.49 Kcal; Białko: 98.43 g; Tłuszcz: 66.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.57 g; Sód: 1233.32 mg; Węglowodany: 216.24 g; Cukier: 5.91 g Błonnik spożywczy: 27.33 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 twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Rzodkiewki 50g - Pomidor 50g - Melon 100g II śniadanie - Salatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Mizeria 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 - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9893.13 KJ / 2195.1 Kcal; Białko: 119.73 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.41 g; Sód: 1295.55 mg; Węglowodany: 266.63 g; Cukier: 17.93 g Błonnik spożywczy: 21.73 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • 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 • 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: 8503.69 KJ / 2010.34 Kcal; **Białko:** 89.06 g; **Tłuszcz:** 54.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.5 g; **Sód:** 1325.98 mg; **Węglowodany:** 297.64 g; **Cukier:** 29.39 g **Błonnik spożywczy:** 18.94 g;

Jadłospis na środa 2026-07-29

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) • Pomidor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • 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) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6638.83 Kj / 1401.72 Kcal; **Białko:** 54.13 g; **Tłuszcz:** 43.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.24 g; **Sód:** 925.08 mg; **Węglowodany:** 202.33 g; **Cukier:** 37.61 g **Błonnik spożywczy:** 17.47 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) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • 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 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8419.69 Kj / 1791.26 Kcal; **Białko:** 63.77 g; **Tłuszcz:** 66.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.67 g; **Sód:** 1081.49 mg; **Węglowodany:** 240 g; **Cukier:** 36.73 g **Błonnik spożywczy:** 19.65 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) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • 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	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9571.53 Kj / 2272.17 Kcal; **Białko:** 86.88 g; **Tłuszcz:** 81.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.89 g; **Sód:** 1313.86 mg; **Węglowodany:** 310.82 g; **Cukier:** 17.4 g **Błonnik spożywczy:** 30.99 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) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • 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	Kolacja • 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

Energia: 9521.71 Kj / 2041.22 Kcal; **Białko:** 83.57 g; **Tłuszcz:** 61.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.42 g; **Sód:** 1612.4 mg; **Węglowodany:** 300.46 g; **Cukier:** 37.13 g **Błonnik spożywczy:** 27.64 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • 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	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8583.62 KJ / 2034.92 Kcal; **Białko:** 90.84 g; **Tłuszcz:** 60.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.28 g; **Sód:** 1596.45 mg; **Węglowodany:** 290.99 g; **Cukier:** 36.06 g **Błonnik spożywczy:** 23.2 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • 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	Kolacja • 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 • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9103.33 KJ / 2165.15 Kcal; **Białko:** 81.03 g; **Tłuszcz:** 75.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.41 g; **Sód:** 1333.11 mg; **Węglowodany:** 288.63 g; **Cukier:** 9.92 g **Błonnik spożywczy:** 38.17 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) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • 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	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 • Ogórek zielony świeży 100g • Cytryny 10g • Nektarynka 75g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g (1)
Wartości odżywcze		
Energia: 10714.93 KJ / 2399.74 Kcal; Białko: 94.54 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.3 g; Sód: 1380.48 mg; Węglowodany: 341.38 g; Cukier: 18.79 g Błonnik spożywczy: 30.66 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Sałata zielona 5g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • 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	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8057.71 KJ / 1914.25 Kcal; Białko: 87.55 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.68 g; Sód: 1679.23 mg; Węglowodany: 290.35 g; Cukier: 30.06 g Błonnik spożywczy: 20.75 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-07-30

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 • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g (7) (9) (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6739.01 KJ / 1470.8 Kcal; **Białko:** 55.18 g; **Tłuszcz:** 54.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.53 g; **Sód:** 671.2 mg; **Węglowodany:** 194.43 g; **Cukier:** 30.71 g **Błonnik spożywczy:** 10.41 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 • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9027.47 KJ / 1941.02 Kcal; **Białko:** 76.14 g; **Tłuszcz:** 81.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 39.3 g; **Sód:** 785.7 mg; **Węglowodany:** 227.11 g; **Cukier:** 31.71 g **Błonnik spożywczy:** 24.92 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) • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8738.14 KJ / 2083.49 Kcal; **Białko:** 78.81 g; **Tłuszcz:** 83.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.27 g; **Sód:** 1762.5 mg; **Węglowodany:** 255.41 g; **Cukier:** 31.74 g **Błonnik spożywczy:** 28.3 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 kiszony krojony 100g II śniadanie • Brzoskwinia 75g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9597.97 KJ / 2072.72 Kcal; **Białko:** 79.73 g; **Tłuszcz:** 77.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.58 g; **Sód:** 1769.35 mg; **Węglowodany:** 264.9 g; **Cukier:** 31.71 g **Błonnik spożywczy:** 29.35 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskwity bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8527.86 KJ / 2027.44 Kcal; **Białko:** 76.83 g; **Tłuszcz:** 66.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.89 g; **Sód:** 1106.87 mg; **Węglowodany:** 286.79 g; **Cukier:** 31.62 g **Błonnik spożywczy:** 16.08 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Kefir naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie - Brzoskwinia 75g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9565.42 Kj / 2287.83 Kcal; Białko: 99.4 g; Tłuszcz: 98.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.92 g; Sód: 1921.7 mg; Węglowodany: 241.14 g; Cukier: 5.93 g Błonnik spożywczy: 46.27 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 12g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Rukola 5g - Ogórek kiszony krojony 50g - Papryka 50g II śniadanie - Brzoskwinia 75g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Szynka wieprzowa pieczona 20g - 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: 10106.8 Kj / 2264.87 Kcal; Białko: 92.96 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.71 g; Sód: 1472.65 mg; Węglowodany: 295.02 g; Cukier: 42.28 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) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 100g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8811.51 Kj / 2100.84 Kcal; **Białko:** 76.63 g; **Tłuszcz:** 63.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.3 g; **Sód:** 1127.12 mg; **Węglowodany:** 311.84 g; **Cukier:** 41.62 g **Błonnik spożywczy:** 14.68 g;

Jadłospis na piątek 2026-07-31

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) • Ser żółty 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 250g (9) (1) (3) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7220.65 KJ / 1588.31 Kcal; Białko: 67.51 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.6 g; Sód: 846.19 mg; Węglowodany: 195.48 g; Cukier: 20.06 g Błonnik spożywczy: 10.94 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 ciecierzycy 50g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8424.34 KJ / 1809.08 Kcal; Białko: 73.8 g; Tłuszcz: 77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.6 g; Sód: 847.67 mg; Węglowodany: 215.31 g; Cukier: 20.68 g Błonnik spożywczy: 14.87 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8512.73 KJ / 2015.76 Kcal; Białko: 75.73 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.89 g; Sód: 2295.66 mg; Węglowodany: 271.29 g; Cukier: 13.1 g Błonnik spożywczy: 28.2 g;		

Dieta 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 ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9666.06 KJ / 2100.28 Kcal; **Białko:** 86.88 g; **Tłuszcz:** 81.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.89 g; **Sód:** 2140.6 mg; **Węglowodany:** 269.33 g; **Cukier:** 20.68 g **Błonnik spożywczy:** 21.86 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	---

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta 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 fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Nektarynka 75g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10298.94 Kj / 2298.38 Kcal; Białko: 99.59 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.71 g; Sód: 2302.52 mg; Węglowodany: 290.4 g; Cukier: 13.64 g Błonnik spożywczy: 33.05 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) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8200.34 Kj / 1947.7 Kcal; Białko: 73.77 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.58 g; Sód: 2291.21 mg; Węglowodany: 258.66 g; Cukier: 9.68 g Błonnik spożywczy: 21.19 g;		

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