

Jadłospis na czwartek 2026-09-10

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 125g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6288.75 Kj / 1349.81 Kcal; **Białko:** 47.02 g; **Tłuszcz:** 47.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.49 g; **Sód:** 700.11 mg; **Węglowodany:** 189.59 g; **Cukier:** 24.88 g **Błonnik spożywczy:** 12.08 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) • Ketchup 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8443.8 Kj / 1794.99 Kcal; **Białko:** 65.17 g; **Tłuszcz:** 63.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.42 g; **Sód:** 834.12 mg; **Węglowodany:** 250.68 g; **Cukier:** 31.77 g **Błonnik spożywczy:** 16.62 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone 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 • Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 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 • 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: 9720.93 KJ / 2309.82 Kcal; **Białko:** 92.59 g; **Tłuszcz:** 79.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.65 g; **Sód:** 1058.96 mg; **Węglowodany:** 312.91 g; **Cukier:** 41.51 g **Błonnik spożywczy:** 37.64 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g • Różnorodność 5g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 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 • 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: 9805.3 KJ / 2114.9 Kcal; **Białko:** 81.67 g; **Tłuszcz:** 73.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.58 g; **Sód:** 1765.84 mg; **Węglowodany:** 284.57 g; **Cukier:** 42.41 g **Błonnik spożywczy:** 30.19 g;

Dieta łatwostrawna (D02)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g • Roszponka 5g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8366.87 KJ / 1983.61 Kcal; Białko: 76.19 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.34 g; Sód: 1090.08 mg; Węglowodany: 290.02 g; Cukier: 42.32 g Błonnik spożywczy: 16.36 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy 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 ziemniaczana 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) • 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: 9735.72 KJ / 2321.63 Kcal; Białko: 95.19 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.6 g; Sód: 1142.32 mg; Węglowodany: 240.82 g; Cukier: 6.61 g Błonnik spożywczy: 46.86 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) • 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 • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 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) 50g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 11255.93 Kj / 2531.47 Kcal; Białko: 105.12 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.55 g; Sód: 1125.63 mg; Węglowodany: 341.26 g; Cukier: 42.04 g Błonnik spożywczy: 41.77 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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g • Roszponka 5g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 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) 50g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8474.77 Kj / 2015.01 Kcal; Białko: 75.94 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.74 g; Sód: 1110.08 mg; Węglowodany: 304.57 g; Cukier: 42.32 g Błonnik spożywczy: 14.76 g;		

Jadłospis na piątek 2026-09-11

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

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

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)

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 250g (9) (1) (7) - 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: 8174.51 Kj / 1713.2 Kcal; **Białko:** 81.96 g; **Tłuszcz:** 62.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.46 g; **Sód:** 948.72 mg; **Węglowodany:** 211.02 g; **Cukier:** 10.07 g **Błonnik spożywczy:** 17.09 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 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)

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 (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (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) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (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: 9105.37 Kj / 2140.9 Kcal; **Białko:** 86.41 g; **Tłuszcz:** 79.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.55 g; **Sód:** 2332.34 mg; **Węglowodany:** 278.07 g; **Cukier:** 15.71 g **Błonnik spożywczy:** 24.07 g;

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

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)

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)

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 2026-09-12

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)		
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 grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 6216.43 KJ / 1331.83 Kcal; Białko: 66.63 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.26 g; Sód: 693.06 mg; Węglowodany: 159.34 g; Cukier: 17.81 g Błonnik spożywczy: 11.41 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 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 grysikowa 250g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 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: 8329.13 KJ / 1753.54 Kcal; Białko: 93.65 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.01 g; Sód: 850.02 mg; Węglowodany: 199.11 g; Cukier: 19.05 g Błonnik spożywczy: 13.6 g;		

Dieta podstawowa (3p)

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 • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • 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: Galaretką owocowa 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7571.51 Kj / 1782.4 Kcal; **Białko:** 91.35 g; **Tłuszcz:** 59.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.89 g; **Sód:** 1986.21 mg; **Węglowodany:** 227.83 g; **Cukier:** 20.88 g **Błonnik spożywczy:** 18.78 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Nektarynka 75g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • 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: Galaretką owocowa 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8831.24 Kj / 1866.92 Kcal; **Białko:** 99.97 g; **Tłuszcz:** 59.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.43 g; **Sód:** 1408.27 mg; **Węglowodany:** 238.81 g; **Cukier:** 20.55 g **Błonnik spożywczy:** 17.62 g;

Dieta łatwostrawna (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cukinia gotowana na parze 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretką owocowa 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7136.69 Kj / 1690.23 Kcal; **Białko:** 89.34 g; **Tłuszcz:** 49.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.38 g; **Sód:** 1136.62 mg; **Węglowodany:** 228.04 g; **Cukier:** 32.51 g **Błonnik spożywczy:** 17.16 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Ogórek kiszony krojony 100g • Nektarynka 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 6886.84 KJ / 1623.6 Kcal; **Białko:** 80.93 g; **Tłuszcz:** 48.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.91 g; **Sód:** 1787.56 mg; **Węglowodany:** 213.6 g; **Cukier:** 15.15 g **Błonnik spożywczy:** 27.33 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) • 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 • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • 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: 8960.57 KJ / 1969.64 Kcal; **Białko:** 106.08 g; **Tłuszcz:** 60.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.81 g; **Sód:** 1683.77 mg; **Węglowodany:** 256.77 g; **Cukier:** 21.97 g **Błonnik spożywczy:** 22.19 g;

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

Śniadanie

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Cukinia gotowana na parze 100g
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

Obiad

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

Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Galaretką owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7235.34 Kj / 1706.63 Kcal; **Białko:** 86.63 g; **Tłuszcz:** 43.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.3 g; **Sód:** 1107.32 mg; **Węglowodany:** 248.03 g; **Cukier:** 28.11 g **Błonnik spożywczy:** 16.51 g;

Jadłospis na niedziela 2026-09-13

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

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

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)

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: Biskopki 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)

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)

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 (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Buraki 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 250g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopty 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9449.7 Kj / 2228.18 Kcal; **Białko:** 121.33 g; **Tłuszcz:** 88.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.9 g; **Sód:** 1385.26 mg; **Węglowodany:** 245.92 g; **Cukier:** 9.49 g **Błonnik spożywczy:** 17.91 g;

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

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)		
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 • Sałata 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) • Sałata 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)		
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 • Sałata 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 2026-09-14

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) • 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: 5777.6 Kj / 1234.36 Kcal; Białko: 51.88 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.59 g; Sód: 516.33 mg; Węglowodany: 155.34 g; Cukier: 20.25 g Błonnik spożywczy: 13.68 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) • 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: 7084.39 Kj / 1546.12 Kcal; Białko: 59.6 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.85 g; Sód: 1361.41 mg; Węglowodany: 209.48 g; Cukier: 19.75 g Błonnik spożywczy: 17.24 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) • 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: 8161.83 KJ / 1940.92 Kcal; **Białko:** 70.13 g; **Tłuszcz:** 80.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.16 g; **Sód:** 1739.37 mg; **Węglowodany:** 244.99 g; **Cukier:** 19.94 g **Błonnik spożywczy:** 21.07 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) • 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: 8950.09 KJ / 1915.87 Kcal; **Białko:** 76.08 g; **Tłuszcz:** 74.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.88 g; **Sód:** 1756.42 mg; **Węglowodany:** 252.62 g; **Cukier:** 20.59 g **Błonnik spożywczy:** 23.25 g;

Dieta łatwostrawna (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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 • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8268.83 KJ / 1969.02 Kcal; **Białko:** 75.97 g; **Tłuszcz:** 79.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.52 g; **Sód:** 1072.43 mg; **Węglowodany:** 251.75 g; **Cukier:** 20.29 g **Błonnik spożywczy:** 19.36 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 - 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: 7777.39 KJ / 1857.07 Kcal; Białko: 71.16 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.26 g; Sód: 1726.82 mg; Węglowodany: 222.14 g; Cukier: 16.27 g Błonnik spożywczy: 34.08 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) - 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: 9487.04 KJ / 2114.58 Kcal; Białko: 84.92 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.16 g; Sód: 1694.64 mg; Węglowodany: 265.74 g; Cukier: 21.24 g Błonnik spożywczy: 23.76 g;		

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

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: 8081.79 Kj / 1928.75 Kcal; **Białko:** 75.49 g; **Tłuszcz:** 68.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.21 g; **Sód:** 1091.66 mg; **Węglowodany:** 265.67 g; **Cukier:** 20.29 g **Błonnik spożywczy:** 17.65 g;

Jadłospis na wtorek 2026-09-15

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 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)

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 pszennym 250g (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) • 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: 7040.23 Kj / 1517.79 Kcal; **Białko:** 81.28 g; **Tłuszcz:** 52.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.73 g; **Sód:** 849.6 mg; **Węglowodany:** 184.07 g; **Cukier:** 9.46 g **Błonnik spożywczy:** 16.86 g;

Dieta podstawowa (3p)

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: 7980.63 Kj / 1882.5 Kcal; **Białko:** 85.24 g; **Tłuszcz:** 70.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.59 g; **Sód:** 1156.57 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)

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: 8257.5 Kj / 1732.31 Kcal; **Białko:** 89.42 g; **Tłuszcz:** 55.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.96 g; **Sód:** 1237.52 mg; **Węglowodany:** 225.92 g; **Cukier:** 9.85 g **Błonnik spożywczy:** 22.7 g;

Dieta łatwostrawna (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • 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 • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7781.22 KJ / 1834.38 Kcal; **Białko:** 91.11 g; **Tłuszcz:** 60.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.58 g; **Sód:** 1289.26 mg; **Węglowodany:** 236.23 g; **Cukier:** 9.55 g **Błonnik spożywczy:** 19.63 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 • 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)		
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: 10083.78 Kj / 2243.07 Kcal; Białko: 120.38 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.47 g; Sód: 1715.88 mg; Węglowodany: 256.5 g; Cukier: 10.27 g Błonnik spożywczy: 22.71 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 ryбно-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: 7658.66 Kj / 1813.3 Kcal; Białko: 92.4 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.6 g; Sód: 1357.61 mg; Węglowodany: 255.07 g; Cukier: 9.55 g Błonnik spożywczy: 18.87 g;		

Jadłospis na środa 2026-09-16

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 250g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7217.06 Kj / 1566.07 Kcal; **Białko:** 63.68 g; **Tłuszcz:** 39.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.56 g; **Sód:** 982.38 mg; **Węglowodany:** 242.82 g; **Cukier:** 31.42 g **Błonnik spożywczy:** 13.06 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 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 tłuszczone 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: 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 zabieleny 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 kielbasa 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 (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 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 tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa 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 zabieleny 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 zabieleny 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 kielbasa 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 2026-09-17

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 - Roszonka 5g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - 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: 7886.56 KJ / 1728.38 Kcal; Białko: 87.84 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.03 g; Sód: 1549.6 mg; Węglowodany: 186.97 g; Cukier: 11.29 g Błonnik spożywczy: 26.63 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: 9000.38 KJ / 2135.47 Kcal; **Białko:** 93.7 g; **Tłuszcz:** 90.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.06 g; **Sód:** 2045.8 mg; **Węglowodany:** 236.44 g; **Cukier:** 11.09 g **Błonnik spożywczy:** 30.68 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: 9773.24 KJ / 2102.42 Kcal; **Białko:** 111.13 g; **Tłuszcz:** 79.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.19 g; **Sód:** 1938.09 mg; **Węglowodany:** 240.22 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 32.82 g;

Dieta łatwostrawna (D02)

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: 8412.81 KJ / 1989.39 Kcal; **Białko:** 104.02 g; **Tłuszcz:** 66.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.26 g; **Sód:** 1224.19 mg; **Węglowodany:** 246.29 g; **Cukier:** 8.96 g **Błonnik spożywczy:** 17.63 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 - Roszkonka 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: 7784.78 Kj / 1849.96 Kcal; Białko: 82.91 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.36 g; Sód: 2006.9 mg; Węglowodany: 203.01 g; Cukier: 7.4 g Błonnik spożywczy: 40.71 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 - Roszkonka 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: 10089.25 Kj / 2248.68 Kcal; Białko: 119.24 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.59 g; Sód: 2345 mg; Węglowodany: 265.8 g; Cukier: 19.04 g Błonnik spożywczy: 34.41 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: 9077.16 Kj / 2153.73 Kcal; Białko: 108.9 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.81 g; Sód: 1252.27 mg; Węglowodany: 277.74 g; Cukier: 8.96 g Błonnik spożywczy: 15.75 g;		

Jadłospis na piątek 2026-09-18

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 (3) (7) (1) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7489.71 KJ / 1647.38 Kcal; **Białko:** 64.7 g; **Tłuszcz:** 59.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.95 g; **Sód:** 857.3 mg; **Węglowodany:** 218.02 g; **Cukier:** 29.13 g **Błonnik spożywczy:** 13.34 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 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • 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: 8052.19 KJ / 1781.57 Kcal; **Białko:** 68.99 g; **Tłuszcz:** 60.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.24 g; **Sód:** 999.15 mg; **Węglowodany:** 245.73 g; **Cukier:** 32.81 g **Błonnik spożywczy:** 16.54 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 (3) (7) (1) • 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: 10884.1 KJ / 2379.59 Kcal; **Białko:** 94.43 g; **Tłuszcz:** 85.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.24 g; **Sód:** 2271.72 mg; **Węglowodany:** 320.06 g; **Cukier:** 33.32 g **Błonnik spożywczy:** 29.73 g;

Dieta łatwostrawna (D02)		
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) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 50g • Pomidor 50g • Sałata zielona 5g • Jabłka 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 • Sałatka 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 • Sałata 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) • Pasztet 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 2026-09-19

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 250g (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: 7468.71 KJ / 1600.69 Kcal; Białko: 51.46 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.23 g; Sód: 1725.16 mg; Węglowodany: 208.89 g; Cukier: 44.22 g Błonnik spożywczy: 19.25 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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	• 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	• 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	Obiad	Kolacja
• 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	• 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	• 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 (D02)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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	• 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	• 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: Galaretka 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;

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