

Jadłospis na wtorek 2026-10-20

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

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

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)

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)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • 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) • Mięso tłuszczowe 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: mięso 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: mięso 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 (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mięso 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 łatwostrawna dziecięca (5p)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 50g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	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 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: 8899.75 Kj / 1890.17 Kcal; Białko: 83.02 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.5 g; Sód: 918.01 mg; Węglowodany: 252.72 g; Cukier: 26.89 g Błonnik spożywczy: 15.25 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
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)		
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 • Sałatka 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 • Sałata 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Melon 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	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) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8289.56 Kj / 1816.46 Kcal; Białko: 98.65 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.27 g; Sód: 1522.59 mg; Węglowodany: 225.52 g; Cukier: 13.69 g Błonnik spożywczy: 28.01 g;		

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

Śniadanie • Herbata bez cukru 250g • Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Marchew gotowana na parze 100g • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7108.43 KJ / 1676.42 Kcal; **Białko:** 94.12 g; **Tłuszcz:** 69.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.03 g; **Sód:** 502.94 mg; **Węglowodany:** 176.25 g; **Cukier:** 5.9 g **Błonnik spożywczy:** 16.85 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Buraki 100g	Obiad • Zupa grycikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzyska 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 2026-10-21

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% 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)

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)

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 (D02)

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 zabieleny 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:** 25.17 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 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 60g (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: 7786.59 KJ / 1634.24 Kcal; **Białko:** 66.62 g; **Tłuszcz:** 48.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.13 g; **Sód:** 1217.88 mg; **Węglowodany:** 240.64 g; **Cukier:** 14.75 g **Błonnik spożywczy:** 19.86 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
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 zabieleny 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)		
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 - Salata 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 - Salatka 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Pomidor 100g • Sałata zielona 5g II śniadanie • Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Surówka wielowarzywna 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g • Nektarynka 75g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g (1)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9680.74 KJ / 2160.48 Kcal; **Białko:** 81.52 g; **Tłuszcz:** 74.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.75 g; **Sód:** 1339.41 mg; **Węglowodany:** 289.47 g; **Cukier:** 10.78 g **Błonnik spożywczy:** 35.81 g;

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Ziemniaki gotowane 100g • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8050.35 KJ / 1796.33 Kcal; **Białko:** 79.06 g; **Tłuszcz:** 75.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.9 g; **Sód:** 559.86 mg; **Węglowodany:** 208.8 g; **Cukier:** 9.96 g **Błonnik spożywczy:** 19.05 g;

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

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 zabieleny 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:** 22.72 g;

Jadłospis na czwartek 2026-10-22

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 • 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: 6732.01 KJ / 1468.8 Kcal; **Białko:** 55.18 g; **Tłuszcz:** 54.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.01 g; **Sód:** 671.2 mg; **Węglowodany:** 194.68 g; **Cukier:** 30.96 g **Błonnik spożywczy:** 10.36 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 • 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: 9020.47 KJ / 1939.02 Kcal; **Białko:** 76.14 g; **Tłuszcz:** 81.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.78 g; **Sód:** 785.7 mg; **Węglowodany:** 227.36 g; **Cukier:** 31.96 g **Błonnik spożywczy:** 24.87 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 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) • Miks tłuszczowy 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: 8724.14 KJ / 2079.49 Kcal; **Białko:** 78.81 g; **Tłuszcz:** 83.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.22 g; **Sód:** 1762.5 mg; **Węglowodany:** 255.91 g; **Cukier:** 32.24 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) • 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: 9583.97 KJ / 2068.72 Kcal; **Białko:** 79.73 g; **Tłuszcz:** 77.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.53 g; **Sód:** 1769.35 mg; **Węglowodany:** 265.4 g; **Cukier:** 32.21 g **Błonnik spożywczy:** 29.25 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) • 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopity bez cukru 50g 50g (1) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8513.86 KJ / 2023.44 Kcal; **Białko:** 76.83 g; **Tłuszcz:** 66.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.84 g; **Sód:** 1106.87 mg; **Węglowodany:** 287.29 g; **Cukier:** 32.12 g **Błonnik spożywczy:** 15.98 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p)

Śniadanie - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (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: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9382.32 Kj / 2023.17 Kcal; **Białko:** 79.89 g; **Tłuszcz:** 79.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.44 g; **Sód:** 789.9 mg; **Węglowodany:** 250.93 g; **Cukier:** 32.12 g **Błonnik spożywczy:** 11.1 g;

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

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: 9551.42 Kj / 2283.83 Kcal; **Białko:** 99.4 g; **Tłuszcz:** 98.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.87 g; **Sód:** 1921.7 mg; **Węglowodany:** 241.64 g; **Cukier:** 6.43 g **Błonnik spożywczy:** 46.17 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 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 • 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: 10092.8 Kj / 2260.87 Kcal; **Białko:** 92.96 g; **Tłuszcz:** 76.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.66 g; **Sód:** 1472.65 mg; **Węglowodany:** 295.52 g; **Cukier:** 42.78 g **Błonnik spożywczy:** 33.07 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Rukola 5g • Papryka 50g • Ogórek kiszony krojony 50g 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) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10462.32 Kj / 2356.71 Kcal; **Białko:** 110.68 g; **Tłuszcz:** 99.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.2 g; **Sód:** 1574.54 mg; **Węglowodany:** 244.42 g; **Cukier:** 6.43 g **Błonnik spożywczy:** 47.06 g;

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Marchew gotowana na parze 100g • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9096.36 KJ / 2050.76 Kcal; **Białko:** 100.43 g; **Tłuszcz:** 106.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.74 g; **Sód:** 378.63 mg; **Węglowodany:** 185.91 g; **Cukier:** 9.41 g **Błonnik spożywczy:** 19.89 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) • 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: Biskopity bez cukru 50g 50g (1) (3)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8797.51 KJ / 2096.84 Kcal; **Białko:** 76.63 g; **Tłuszcz:** 63.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.25 g; **Sód:** 1127.12 mg; **Węglowodany:** 312.34 g; **Cukier:** 42.12 g **Błonnik spożywczy:** 14.58 g;

Jadłospis na piątek 2026-10-23

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) - 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 (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 - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7808.65 KJ / 1727.11 Kcal; **Białko:** 71.95 g; **Tłuszcz:** 64.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.72 g; **Sód:** 846.99 mg; **Węglowodany:** 225.08 g; **Cukier:** 20.14 g **Błonnik spożywczy:** 12.22 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 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 (3) (7) (1) - 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: 9012.34 KJ / 1947.88 Kcal; **Białko:** 78.24 g; **Tłuszcz:** 77.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.72 g; **Sód:** 848.47 mg; **Węglowodany:** 244.91 g; **Cukier:** 20.76 g **Błonnik spożywczy:** 15.8 g;

Dieta podstawowa (3p)

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) (Szkielet)

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 (3) (7) (1) • 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: 10254.06 KJ / 2239.08 Kcal; **Białko:** 91.32 g; **Tłuszcz:** 81.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.01 g; **Sód:** 2141.4 mg; **Węglowodany:** 298.93 g; **Cukier:** 20.76 g **Błonnik spożywczy:** 22.79 g;

Dieta łatwostrawna (D02)

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 łatwostrawna dziecięca (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • 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 warzywny 300ml 300g (9)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9515.36 KJ / 2069.7 Kcal; **Białko:** 87.32 g; **Tłuszcz:** 84.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.07 g; **Sód:** 1844.36 mg; **Węglowodany:** 249.65 g; **Cukier:** 20.67 g **Błonnik spożywczy:** 14.9 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
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 - Salatka 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)		
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 - Salata zielona 5g II śniadanie - Salatka 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) - Salata 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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 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) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Nektarynka 75g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9510.6 Kj / 2115.4 Kcal; Białko: 89.42 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.11 g; Sód: 2259.92 mg; Węglowodany: 256.13 g; Cukier: 9.02 g Błonnik spożywczy: 40.37 g;		

Dieta papkowata (D11) (Szkic)		
Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie • Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9170.46 Kj / 2043.91 Kcal; Białko: 115.79 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.23 g; Sód: 1271.8 mg; Węglowodany: 202.97 g; Cukier: 8.08 g Błonnik spożywczy: 20.85 g;		

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

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;

Jadłospis na sobota 2026-10-24

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) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 50g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • 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 • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6532 Kj / 1406.48 Kcal; Białko: 59.03 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.29 g; Sód: 686.09 mg; Węglowodany: 190.39 g; Cukier: 9.08 g Błonnik spożywczy: 14.97 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) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 90g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8716.95 Kj / 1845.16 Kcal; Białko: 85.22 g; Tłuszcz: 62.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.44 g; Sód: 926.28 mg; Węglowodany: 241.3 g; Cukier: 10.31 g Błonnik spożywczy: 18.52 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8943.46 KJ / 2113.26 Kcal; **Białko:** 81 g; **Tłuszcz:** 90.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.79 g; **Sód:** 1184.06 mg; **Węglowodany:** 250.86 g; **Cukier:** 10.89 g **Błonnik spożywczy:** 21.16 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 150g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9578.09 KJ / 2044.45 Kcal; **Białko:** 93.44 g; **Tłuszcz:** 63.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.5 g; **Sód:** 1350.2 mg; **Węglowodany:** 282.68 g; **Cukier:** 31.31 g **Błonnik spożywczy:** 22.39 g;

Dieta łatwostrawna (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8483.63 KJ / 1997.38 Kcal; **Białko:** 91.06 g; **Tłuszcz:** 58.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.26 g; **Sód:** 1280.87 mg; **Węglowodany:** 285.47 g; **Cukier:** 30.82 g **Błonnik spożywczy:** 22.11 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Banany 150g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9099.26 Kj / 1935.95 Kcal; **Białko:** 84.79 g; **Tłuszcz:** 63.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.68 g; **Sód:** 929.78 mg; **Węglowodany:** 262.7 g; **Cukier:** 30.82 g **Błonnik spożywczy:** 17.86 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7995.77 Kj / 1889.19 Kcal; **Białko:** 87.8 g; **Tłuszcz:** 65.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.65 g; **Sód:** 1235.4 mg; **Węglowodany:** 235.48 g; **Cukier:** 6.86 g **Błonnik spożywczy:** 30.9 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) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Papryka 50g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10391.41 Kj / 2312.55 Kcal; **Białko:** 95.32 g; **Tłuszcz:** 82.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.97 g; **Sód:** 1250.32 mg; **Węglowodany:** 303.34 g; **Cukier:** 32.03 g **Błonnik spożywczy:** 25.67 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Papryka 50g • Morela 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9407.96 Kj / 2078.72 Kcal; **Białko:** 84.85 g; **Tłuszcz:** 78.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.42 g; **Sód:** 1215.72 mg; **Węglowodany:** 256.42 g; **Cukier:** 7.37 g **Błonnik spożywczy:** 34.18 g;

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9169.04 Kj / 2073.81 Kcal; **Białko:** 105.01 g; **Tłuszcz:** 122.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.94 g; **Sód:** 355.7 mg; **Węglowodany:** 152.07 g; **Cukier:** 18.23 g **Błonnik spożywczy:** 13.87 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8041.94 Kj / 1899.11 Kcal; **Białko:** 89.4 g; **Tłuszcz:** 55.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.05 g; **Sód:** 1243.63 mg; **Węglowodany:** 273.04 g; **Cukier:** 4.62 g **Błonnik spożywczy:** 18.25 g;

Jadłospis na niedziela 2026-10-25

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) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • 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 • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7358.43 Kj / 1561.84 Kcal; **Białko:** 91.5 g; **Tłuszcz:** 70.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.52 g; **Sód:** 1531.73 mg; **Węglowodany:** 155.05 g; **Cukier:** 7.97 g **Błonnik spożywczy:** 11.37 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) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9520.5 Kj / 2046.76 Kcal; **Białko:** 108.65 g; **Tłuszcz:** 95.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 43.88 g; **Sód:** 1243.5 mg; **Węglowodany:** 183.03 g; **Cukier:** 9.14 g **Błonnik spożywczy:** 27.84 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) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 100g • Rukola 5g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • 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 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Jabłka 150g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9212.76 Kj / 2180.41 Kcal; Białko: 101.61 g; Tłuszcz: 91.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.65 g; Sód: 2792.71 mg; Węglowodany: 238.31 g; Cukier: 22.26 g Błonnik spożywczy: 32.98 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) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (1) (6) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10794.5 Kj / 2343.63 Kcal; Białko: 119.73 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50.46 g; Sód: 1770.17 mg; Węglowodany: 238.42 g; Cukier: 11.28 g Błonnik spożywczy: 31.93 g;		

Dieta łatwostrawna (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Filet drobiowy zapiekany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8043.39 KJ / 1826.92 Kcal; **Białko:** 96.53 g; **Tłuszcz:** 61.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.66 g; **Sód:** 1951.18 mg; **Węglowodany:** 244.69 g; **Cukier:** 9.34 g **Błonnik spożywczy:** 17.45 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Filet drobiowy zapiekany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pomidor 100g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8433.14 KJ / 1710.97 Kcal; **Białko:** 89.67 g; **Tłuszcz:** 64.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.99 g; **Sód:** 1564.45 mg; **Węglowodany:** 214.92 g; **Cukier:** 18.19 g **Błonnik spożywczy:** 16.82 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 50g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g (3) - Ogórek kiszony krojony 100g - Rukola 5g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) - 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 15g (7) - Ser żółty 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8898.9 Kj / 2111.54 Kcal; Białko: 100.64 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.48 g; Sód: 2828.24 mg; Węglowodany: 201.7 g; Cukier: 7.24 g Błonnik spożywczy: 40.42 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Kiełbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g (3) - Pomidor 50g - Ogórek kiszony krojony 50g - Rukola 5g II śniadanie - Melon 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) - 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 100g (1) - Ser żółty 40g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10751.03 Kj / 2403.55 Kcal; Białko: 114.4 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.14 g; Sód: 3024.09 mg; Węglowodany: 275.5 g; Cukier: 19.02 g Błonnik spożywczy: 37.82 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g (3) - Pomidor 50g - Ogórek kiszony krojony 50g - Rukola 5g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) - 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) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9986.18 Kj / 2227.85 Kcal; Białko: 113.11 g; Tłuszcz: 100.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 47.67 g; Sód: 2658.69 mg; Węglowodany: 204.58 g; Cukier: 7.51 g Błonnik spożywczy: 40.85 g;		

Dieta papkowata (D11) (Szkic)		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8879.78 Kj / 2018.98 Kcal; Białko: 131.93 g; Tłuszcz: 103.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.31 g; Sód: 1152.02 mg; Węglowodany: 148.74 g; Cukier: 23.18 g Błonnik spożywczy: 13.63 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Buraki 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - 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 - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8597.05 Kj / 2029.45 Kcal; Białko: 106.24 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.63 g; Sód: 1924.05 mg; Węglowodany: 250.26 g; Cukier: 3.33 g Błonnik spożywczy: 15.21 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-26

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)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-szpinakowa 100g (7)
- Pomidor 50g

II śniadanie

- Serek wiejski naturalny 150g (7)

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 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
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pomidor 50g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 6178.35 KJ / 1320.71 Kcal; **Białko:** 66.64 g; **Tłuszcz:** 43.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.74 g; **Sód:** 621.85 mg; **Węglowodany:** 173.32 g; **Cukier:** 22.18 g **Błonnik spożywczy:** 16.76 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 twarogowo-szpinakowa 100g (7)
- Papryka 100g

II śniadanie

- Serek wiejski naturalny 150g (7)

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 100g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 6668.02 KJ / 1437.6 Kcal; **Białko:** 73.51 g; **Tłuszcz:** 45.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.01 g; **Sód:** 1455.72 mg; **Węglowodany:** 191.81 g; **Cukier:** 22.21 g **Błonnik spożywczy:** 18.83 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 z fasoli czerwonej 100g • Papryka 100g • Rukola 10g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9021.79 Kj / 2137.46 Kcal; Białko: 94.61 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.14 g; Sód: 1886.54 mg; Węglowodany: 327.96 g; Cukier: 23.89 g Błonnik spożywczy: 40.38 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 twarogowo-szpinakowa 100g (7) • Papryka 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8826.31 Kj / 1877.78 Kcal; Białko: 90.15 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.01 g; Sód: 1822.81 mg; Węglowodany: 266.77 g; Cukier: 24.07 g Błonnik spożywczy: 27.38 g;		

Dieta łatwostrawna (D02)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-szpinakowa 100g (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Marchew gotowana na parze 100g • 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7947.92 Kj / 1883.07 Kcal; Białko: 87.5 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.24 g; Sód: 1163.5 mg; Węglowodany: 269.53 g; Cukier: 21.77 g Błonnik spożywczy: 22.63 g;		

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-szpinakowa 100g (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7393.33 Kj / 1611.61 Kcal; Białko: 78.41 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.5 g; Sód: 776.49 mg; Węglowodany: 228.12 g; Cukier: 23.77 g Błonnik spożywczy: 20.1 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 fasoli czerwonej 100g • Papryka 100g • Rukola 10g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8941.62 Kj / 2124.62 Kcal; **Białko:** 95.53 g; **Tłuszcz:** 59.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.71 g; **Sód:** 1836.64 mg; **Węglowodany:** 308.83 g; **Cukier:** 19.74 g **Łonnik spożywczy:** 54.99 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) • Pasta z fasoli czerwonej 100g • Pomidor 50g • Rukola 10g • Papryka 50g • Morela 65g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10484.51 Kj / 2342.66 Kcal; **Białko:** 116.07 g; **Tłuszcz:** 56.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.53 g; **Sód:** 1946.6 mg; **Węglowodany:** 353.34 g; **Cukier:** 25.02 g **Łonnik spożywczy:** 43.58 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z fasoli czerwonej 100g • Pomidor 50g • Papryka 50g • Rukola 10g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9660.75 Kj / 2151.58 Kcal; **Białko:** 102.45 g; **Tłuszcz:** 49.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.42 g; **Sód:** 2094.11 mg; **Węglowodany:** 327.17 g; **Cukier:** 20.37 g **Błonnik spożywczy:** 58.12 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Olej rzepakowy 15g • Herbata bez cukru 250g • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1) • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9786.8 Kj / 2293.93 Kcal; **Białko:** 92.67 g; **Tłuszcz:** 122.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.73 g; **Sód:** 266.74 mg; **Węglowodany:** 220.74 g; **Cukier:** 20.46 g **Błonnik spożywczy:** 20.49 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 kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8042.81 Kj / 1911.37 Kcal; **Białko:** 84.49 g; **Tłuszcz:** 52.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.79 g; **Sód:** 1150.91 mg; **Węglowodany:** 285.6 g; **Cukier:** 21.77 g **Błonnik spożywczy:** 20.58 g;

Jadłospis na wtorek 2026-10-27

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 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Brzoskwinia 75g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 5373.53 Kj / 1132.34 Kcal; Białko: 52.36 g; Tłuszcz: 36.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.4 g; Sód: 597.6 mg; Węglowodany: 151.64 g; Cukier: 18.4 g Błonnik spożywczy: 13.13 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Brzoskwinia 75g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą 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) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7450.24 Kj / 1617.06 Kcal; Białko: 90.24 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.65 g; Sód: 803.57 mg; Węglowodany: 199.77 g; Cukier: 19.64 g Błonnik spożywczy: 16.52 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Brzoskwinia 75g • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • 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 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8381.23 Kj / 1978.29 Kcal; **Białko:** 98.99 g; **Tłuszcz:** 65.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.88 g; **Sód:** 1200.59 mg; **Węglowodany:** 253.57 g; **Cukier:** 29.67 g **Błonnik spożywczy:** 20.27 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Brzoskwinia 75g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8983.89 Kj / 1906.62 Kcal; **Białko:** 98.67 g; **Tłuszcz:** 60.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.19 g; **Sód:** 1191.12 mg; **Węglowodany:** 249.6 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 22.38 g;

Dieta łatwostrawna (D02)

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 • Pomidor 100g • Brzoskwinia 75g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8375.6 Kj / 1977.46 Kcal; **Białko:** 96.39 g; **Tłuszcz:** 64.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.89 g; **Sód:** 1207.18 mg; **Węglowodany:** 258.29 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 19.47 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 100g II śniadanie • Brzoskwinia 75g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7369.65 Kj / 1597.86 Kcal; **Białko:** 86.94 g; **Tłuszcz:** 51.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.74 g; **Sód:** 765.73 mg; **Węglowodany:** 200.71 g; **Cukier:** 19.85 g **Błonnik spożywczy:** 15.77 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 - Brzoskwinia 75g - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Salatka 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 - Kalafior gotowany na parze 100g - 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 - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8367.53 Kj / 1984.04 Kcal; Białko: 107.94 g; Tłuszcz: 72.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.05 g; Sód: 1559.21 mg; Węglowodany: 217.18 g; Cukier: 6.21 g Błonnik spożywczy: 32.08 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 twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Ogórek zielony świeży 50g - Brzoskwinia 100g - Rzodkiewki 50g II śniadanie - Salatka cesar 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 - 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) - Serek fromage 80g 40g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9514.14 Kj / 2106.55 Kcal; Białko: 122.86 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.7 g; Sód: 1987.83 mg; Węglowodany: 259.72 g; Cukier: 10.25 g Błonnik spożywczy: 25.66 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Ogórek zielony świeży 50g - Papryka 50g - Brzoskwinia 75g II śniadanie - Salatka cezar 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 - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 80g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9693.57 Kj / 2159.85 Kcal; Białko: 129.5 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.69 g; Sód: 2208.84 mg; Węglowodany: 240.44 g; Cukier: 6.53 g Błonnik spożywczy: 36.22 g;		

Dieta papkowata (D11)		
Śniadanie - Herbata bez cukru 250g - Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Marchew gotowana na parze 100g - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7108.43 Kj / 1676.42 Kcal; Białko: 94.12 g; Tłuszcz: 69.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.03 g; Sód: 502.94 mg; Węglowodany: 176.25 g; Cukier: 5.9 g Błonnik spożywczy: 16.85 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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: 8462.92 Kj / 2005.37 Kcal; Białko: 105.32 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.87 g; Sód: 1289.6 mg; Węglowodany: 267.96 g; Cukier: 29.55 g Błonnik spożywczy: 16.64 g;		

Jadłospis na środa 2026-10-28

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) - Jogurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 80g (4) (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa gulaszowa z mięsem 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 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7023.66 KJ / 1523.1 Kcal; Białko: 68.23 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.77 g; Sód: 535.9 mg; Węglowodany: 233.02 g; Cukier: 28.41 g Błonnik spożywczy: 13.77 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) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7420.32 KJ / 1618.35 Kcal; Białko: 73.12 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.97 g; Sód: 699.52 mg; Węglowodany: 248.99 g; Cukier: 28.44 g Błonnik spożywczy: 14.42 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
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) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 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) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 8470.79 Kj / 2008.04 Kcal; Białko: 75.65 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.72 g; Sód: 1793.2 mg; Węglowodany: 272.18 g; Cukier: 8.28 g Błonnik spożywczy: 16.14 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) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 9131.2 Kj / 1947.6 Kcal; Białko: 80.29 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.2 g; Sód: 1180.02 mg; Węglowodany: 294.68 g; Cukier: 29.06 g Błonnik spożywczy: 21.6 g;		

Dieta łatwostrawna (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8318.95 KJ / 1970.15 Kcal; **Białko:** 89.68 g; **Tłuszcz:** 53.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.68 g; **Sód:** 1152.11 mg; **Węglowodany:** 287.82 g; **Cukier:** 29.18 g **Błonnik spożywczy:** 17.92 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 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) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7368.93 KJ / 1603.76 Kcal; **Białko:** 74.45 g; **Tłuszcz:** 39.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.56 g; **Sód:** 697.47 mg; **Węglowodany:** 241.36 g; **Cukier:** 29.18 g **Błonnik spożywczy:** 14.01 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8945.98 KJ / 2129.93 Kcal; **Białko:** 76.51 g; **Tłuszcz:** 89.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.4 g; **Sód:** 1166.63 mg; **Węglowodany:** 246.46 g; **Cukier:** 5.74 g **Błonnik spożywczy:** 29.75 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) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Roszponka 10g II śniadanie • Truskawki 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 10431.85 Kj / 2370.84 Kcal; Białko: 98.89 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.39 g; Sód: 1388.32 mg; Węglowodany: 331.78 g; Cukier: 14.07 g Błonnik spożywczy: 27.13 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Pomidor 50g • Roszponka 10g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Truskawki 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 10136.76 Kj / 2269.27 Kcal; Białko: 92.55 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.99 g; Sód: 1351.51 mg; Węglowodany: 277.06 g; Cukier: 6.07 g Błonnik spożywczy: 33.65 g;		

Dieta papkowata (D11)		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Ziemniaki gotowane 100g - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8050.35 Kj / 1796.33 Kcal; Białko: 79.06 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.9 g; Sód: 559.86 mg; Węglowodany: 208.8 g; Cukier: 9.96 g Błonnik spożywczy: 19.05 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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) - Banany 150g - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa gulaszowa z mięsem 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 - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g - Salatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8144.75 Kj / 1932.95 Kcal; Białko: 89.38 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.38 g; Sód: 1172.11 mg; Węglowodany: 302.32 g; Cukier: 29.18 g Błonnik spożywczy: 16.32 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-10-29

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 • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos jasny 100g (1) • 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: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5969.93 KJ / 1274.74 Kcal; **Białko:** 58.27 g; **Tłuszcz:** 41.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.28 g; **Sód:** 669.89 mg; **Węglowodany:** 168.69 g; **Cukier:** 7.03 g **Błonnik spożywczy:** 10.98 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 90g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8078.32 KJ / 1774.65 Kcal; **Białko:** 80.27 g; **Tłuszcz:** 66.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.27 g; **Sód:** 969.37 mg; **Węglowodany:** 210.45 g; **Cukier:** 8.28 g **Błonnik spożywczy:** 26.62 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9730.26 Kj / 2406.71 Kcal; **Białko:** 94.79 g; **Tłuszcz:** 107.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.62 g; **Sód:** 1326.38 mg; **Węglowodany:** 269.33 g; **Cukier:** 8.19 g **Błonnik spożywczy:** 32.82 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 90g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9417.89 Kj / 2112.96 Kcal; **Białko:** 94.47 g; **Tłuszcz:** 80.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.31 g; **Sód:** 1313.45 mg; **Węglowodany:** 253.88 g; **Cukier:** 8.37 g **Błonnik spożywczy:** 33.54 g;

Dieta łatwostrawna (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9150.28 Kj / 2165.05 Kcal; **Białko:** 93.71 g; **Tłuszcz:** 70.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.58 g; **Sód:** 1363.77 mg; **Węglowodany:** 296.32 g; **Cukier:** 8.07 g **Błonnik spożywczy:** 18.35 g;

Dieta łatwostrawna dziecięca (5p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 7666.49 Kj / 1671.78 Kcal; **Białko:** 82.47 g; **Tłuszcz:** 50.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.62 g; **Sód:** 934.93 mg; **Węglowodany:** 224.79 g; **Cukier:** 8.07 g **Błonnik spożywczy:** 14.31 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8772.57 Kj / 2086.74 Kcal; **Białko:** 84.75 g; **Tłuszcz:** 83.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.63 g; **Sód:** 1324.75 mg; **Węglowodany:** 236.92 g; **Cukier:** 4.12 g **Błonnik spożywczy:** 41.85 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) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 10g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	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 60g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9655.42 Kj / 2241.25 Kcal; **Białko:** 96.99 g; **Tłuszcz:** 78.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.15 g; **Sód:** 1327.32 mg; **Węglowodany:** 282.78 g; **Cukier:** 8.73 g **Błonnik spożywczy:** 35.19 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 10g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9288.54 Kj / 2064.46 Kcal; **Białko:** 86.61 g; **Tłuszcz:** 70.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.35 g; **Sód:** 1510.69 mg; **Węglowodany:** 257.83 g; **Cukier:** 4.45 g **Błonnik spożywczy:** 45.22 g;

Dieta papkowata (D11)		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Marchew gotowana na parze 100g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9106.47 KJ / 2068.83 Kcal; Białko: 104.39 g; Tłuszcz: 96.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.87 g; Sód: 354.39 mg; Węglowodany: 208.51 g; Cukier: 6.84 g Błonnik spożywczy: 18.6 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kefir naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) - Pomidor 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9460.87 KJ / 2246.16 Kcal; Białko: 95.82 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.52 g; Sód: 1409.42 mg; Węglowodany: 312.49 g; Cukier: 8.07 g Błonnik spożywczy: 16.84 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