

Jadłospis na sobota 2026-08-01

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 tłuszczowe 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 tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • 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)

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 (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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 tłuszczowe 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone 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) • Mięso tłuszczone 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 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 2026-08-02

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: 9527.5 Kj / 2048.76 Kcal; **Białko:** 108.65 g; **Tłuszcz:** 95.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 45.41 g; **Sód:** 1243.5 mg; **Węglowodany:** 182.78 g; **Cukier:** 8.89 g **Błonnik spożywczy:** 27.89 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: 9219.76 Kj / 2182.41 Kcal; **Białko:** 101.61 g; **Tłuszcz:** 91.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.18 g; **Sód:** 2792.71 mg; **Węglowodany:** 238.06 g; **Cukier:** 22.01 g **Łonnik spożywczy:** 33.03 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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 sopoeka wieprzowa 60g (1) (6) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10801.5 Kj / 2345.63 Kcal; **Białko:** 119.73 g; **Tłuszcz:** 101.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 51.98 g; **Sód:** 1770.17 mg; **Węglowodany:** 238.17 g; **Cukier:** 11.03 g **Łonnik spożywczy:** 31.98 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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	• 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	• 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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)	• 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	• 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: 8905.9 KJ / 2113.54 Kcal; **Białko:** 100.64 g; **Tłuszcz:** 94.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 44 g; **Sód:** 2828.24 mg; **Węglowodany:** 201.45 g; **Cukier:** 6.99 g **Błonnik spożywczy:** 40.47 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) • Kielbaska 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) • Sałata 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 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 twarogku 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 2026-08-03

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta 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) (Szkic)		
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) (Szkic)		
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) (Szkic)		
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 (3p) (Szkic)		
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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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 Błonnik spożywczy: 54.99 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • 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 **Błonnik spożywczy:** 43.58 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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) • Mięso tłuszczowe 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 2026-08-04

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 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: 5393.33 Kj / 1137.08 Kcal; **Białko:** 52.91 g; **Tłuszcz:** 36.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.48 g; **Sód:** 599.43 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) (Szkic)

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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: 7470.04 Kj / 1621.8 Kcal; **Białko:** 90.8 g; **Tłuszcz:** 52.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.72 g; **Sód:** 805.4 mg; **Węglowodany:** 199.77 g; **Cukier:** 19.64 g **Błonnik spożywczy:** 16.52 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • 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: 8401.03 KJ / 1983.03 Kcal; **Białko:** 99.55 g; **Tłuszcz:** 66.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.96 g; **Sód:** 1202.42 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) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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: 9003.69 KJ / 1911.36 Kcal; **Białko:** 99.23 g; **Tłuszcz:** 60.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.27 g; **Sód:** 1192.95 mg; **Węglowodany:** 249.6 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 22.38 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • 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: 8395.4 Kj / 1982.2 Kcal; **Białko:** 96.95 g; **Tłuszcz:** 64.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.97 g; **Sód:** 1209.01 mg; **Węglowodany:** 258.29 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 19.47 g;

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

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 • Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • 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) (Szkic)

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Brzoskwinia 100g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • 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) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9533.94 KJ / 2111.29 Kcal; **Białko:** 123.42 g; **Tłuszcz:** 64.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.78 g; **Sód:** 1989.66 mg; **Węglowodany:** 259.72 g; **Cukier:** 10.25 g **Blonnik spożywczy:** 25.66 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • 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: 8482.72 KJ / 2010.11 Kcal; **Białko:** 105.88 g; **Tłuszcz:** 58.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.95 g; **Sód:** 1291.43 mg; **Węglowodany:** 267.96 g; **Cukier:** 29.55 g **Blonnik spożywczy:** 16.64 g;

Jadłospis na środa 2026-08-05

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - 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:** 12.19 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Jogurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - 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) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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 (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • 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) • Miks tłuszczowy 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz 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) • Miks tłuszczowy 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) (Szkic)

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: 10430.15 Kj / 2370.44 Kcal; **Białko:** 98.86 g; **Tłuszcz:** 72.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.39 g; **Sód:** 1388.22 mg; **Węglowodany:** 331.7 g; **Cukier:** 14.07 g **Błonnik spożywczy:** 27.1 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 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 • Sałatka 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 2026-08-06

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta 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: 10.51 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta 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: 26.15 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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:** 32.28 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • 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:** 33.01 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta 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:** 17.82 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	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 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:** 41.32 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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:** 34.65 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • 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: Biskopity 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:** 16.3 g;

Jadłospis na piątek 2026-08-07

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7151.51 Kj / 1569.27 Kcal; **Białko:** 63.94 g; **Tłuszcz:** 68.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.03 g; **Sód:** 857.35 mg; **Węglowodany:** 179.75 g; **Cukier:** 17.01 g **Błonnik spożywczy:** 14.17 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Papryka 90g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) - Surówka z marchwi i jabłka 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 - Pasta z ciecierzycy 80g - Pomidor 90g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7983.55 Kj / 1768.91 Kcal; **Białko:** 69.95 g; **Tłuszcz:** 71.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.84 g; **Sód:** 1000.62 mg; **Węglowodany:** 219.46 g; **Cukier:** 16.74 g **Błonnik spożywczy:** 21.23 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 40g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Buraki 100g	Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8982.39 KJ / 2123.32 Kcal; **Białko:** 81.35 g; **Tłuszcz:** 89.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.33 g; **Sód:** 2089.74 mg; **Węglowodany:** 259.13 g; **Cukier:** 9.46 g **Błonnik spożywczy:** 25.97 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 60g • Papryka 100g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 80g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9798.7 KJ / 2124.73 Kcal; **Białko:** 88.14 g; **Tłuszcz:** 81.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.76 g; **Sód:** 1102.37 mg; **Węglowodany:** 272.82 g; **Cukier:** 16.31 g **Błonnik spożywczy:** 27.39 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 50g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8791.63 KJ / 2070.1 Kcal; **Białko:** 94.19 g; **Tłuszcz:** 64.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.84 g; **Sód:** 2711.48 mg; **Węglowodany:** 285.61 g; **Cukier:** 49.51 g **Błonnik spożywczy:** 19.14 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie - Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad - Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8158.48 Kj / 1929.85 Kcal; Białko: 82.43 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.43 g; Sód: 2785.88 mg; Węglowodany: 227.79 g; Cukier: 6 g Błonnik spożywczy: 37.06 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Ser mozzarella 40g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Roszpinka 10g - Papryka 50g - Buraki 100g II śniadanie - Salatka owocowa 100g	Obiad - Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10788.78 Kj / 2408 Kcal; Białko: 108.14 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.95 g; Sód: 2205.04 mg; Węglowodany: 306.15 g; Cukier: 22.78 g Błonnik spożywczy: 45.7 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 50g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8630.27 Kj / 2035.97 Kcal; **Białko:** 94.07 g; **Tłuszcz:** 53.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.55 g; **Sód:** 2732.25 mg; **Węglowodany:** 300.7 g; **Cukier:** 49.51 g **Błonnik spożywczy:** 17.65 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-08

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g II śniadanie • Chrupki kukurydziane 30g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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 • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6089.17 Kj / 1269.71 Kcal; **Białko:** 38.15 g; **Tłuszcz:** 52.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.58 g; **Sód:** 957.75 mg; **Węglowodany:** 166.97 g; **Cukier:** 18.41 g **Błonnik spożywczy:** 14.43 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7061.5 Kj / 1506.9 Kcal; **Białko:** 48.38 g; **Tłuszcz:** 70.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.3 g; **Sód:** 953.28 mg; **Węglowodany:** 179.28 g; **Cukier:** 20.71 g **Błonnik spożywczy:** 15.37 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8234.7 Kj / 1956.47 Kcal; Białko: 65.99 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.78 g; Sód: 1521.01 mg; Węglowodany: 250.81 g; Cukier: 21.94 g Błonnik spożywczy: 21.98 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8826.87 Kj / 1884.98 Kcal; Białko: 65.11 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.85 g; Sód: 1515.3 mg; Węglowodany: 246.94 g; Cukier: 22.12 g Błonnik spożywczy: 23.96 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8314.1 Kj / 1978.41 Kcal; Białko: 66.5 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.5 g; Sód: 1528.63 mg; Węglowodany: 254.89 g; Cukier: 21.82 g Błonnik spożywczy: 21.19 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7558.15 Kj / 1801.27 Kcal; Białko: 53.09 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.28 g; Sód: 1480.61 mg; Węglowodany: 219.61 g; Cukier: 17.87 g Błonnik spożywczy: 31.35 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Rzodkiewki 50g - Ogórek zielony świeży 50g - Salata zielona 10g - Banany 150g II śniadanie - Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 10149.71 KJ / 2269.61 Kcal; **Białko:** 74.8 g; **Tłuszcz:** 91.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.04 g; **Sód:** 2374.26 mg; **Węglowodany:** 291.84 g; **Cukier:** 43.12 g **Błonnik spożywczy:** 29.24 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (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	- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	- 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: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8139.9 KJ / 1941.21 Kcal; **Białko:** 66.2 g; **Tłuszcz:** 72.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.2 g; **Sód:** 1548.63 mg; **Węglowodany:** 269.39 g; **Cukier:** 21.82 g **Błonnik spożywczy:** 19.59 g;

Jadłospis na niedziela 2026-08-09

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Pomidor 50g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6171.84 Kj / 1273.83 Kcal; **Białko:** 74.45 g; **Tłuszcz:** 45.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.79 g; **Sód:** 560.57 mg; **Węglowodany:** 159.02 g; **Cukier:** 34.31 g **Błonnik spożywczy:** 11.03 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Pomidor 90g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1) - Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8540.43 Kj / 1877.99 Kcal; **Białko:** 83.13 g; **Tłuszcz:** 73.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.84 g; **Sód:** 830.81 mg; **Węglowodany:** 222.16 g; **Cukier:** 37.28 g **Błonnik spożywczy:** 29.69 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9279.29 Kj / 2198.47 Kcal; **Białko:** 86.89 g; **Tłuszcz:** 89.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.02 g; **Sód:** 1264.13 mg; **Węglowodany:** 267.01 g; **Cukier:** 11.04 g **Błonnik spożywczy:** 38.28 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10112.99 Kj / 2176.62 Kcal; **Białko:** 95.84 g; **Tłuszcz:** 80.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.71 g; **Sód:** 1212.16 mg; **Węglowodany:** 271.54 g; **Cukier:** 37.61 g **Błonnik spożywczy:** 35.7 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Banany 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9250.12 KJ / 2113.31 Kcal; **Białko:** 109.63 g; **Tłuszcz:** 75.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.42 g; **Sód:** 1134.74 mg; **Węglowodany:** 275.96 g; **Cukier:** 49.8 g **Błonnik spożywczy:** 17.25 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8307.77 KJ / 1973.57 Kcal; **Białko:** 87.4 g; **Tłuszcz:** 86.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.39 g; **Sód:** 1147.59 mg; **Węglowodany:** 200.86 g; **Cukier:** 13.47 g **Błonnik spożywczy:** 42.09 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji (C01) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rukola 10g • Papryka 50g • Kiwi 65g II śniadanie • Orzechy z żurawiną mix 35g 35g (8)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10155.92 Kj / 2265.22 Kcal; Białko: 113.66 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.39 g; Sód: 1222.48 mg; Węglowodany: 252.87 g; Cukier: 40.23 g Błonnik spożywczy: 37.19 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu: (5p) (3/SP) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Banany 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 8890.54 Kj / 2031.24 Kcal; Białko: 108.15 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.13 g; Sód: 1155.5 mg; Węglowodany: 290.36 g; Cukier: 49.8 g Błonnik spożywczy: 15.76 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-10

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

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

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

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

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9270.28 Kj / 2174.02 Kcal; **Białko:** 103.5 g; **Tłuszcz:** 79.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.14 g; **Sód:** 1123.86 mg; **Węglowodany:** 266.99 g; **Cukier:** 21.19 g **Błonnik spożywczy:** 21.63 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Papryka 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8699.23 Kj / 2043.43 Kcal; **Białko:** 91.9 g; **Tłuszcz:** 75.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.21 g; **Sód:** 2227.56 mg; **Węglowodany:** 246.99 g; **Cukier:** 19.24 g **Błonnik spożywczy:** 33.48 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Papryka 50g II śniadanie • Nektarynka 75g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10305.92 Kj / 2310.86 Kcal; **Białko:** 95.75 g; **Tłuszcz:** 83.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.09 g; **Sód:** 2562.98 mg; **Węglowodany:** 243.58 g; **Cukier:** 21.21 g **Błonnik spożywczy:** 26.62 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9096.08 Kj / 2136.82 Kcal; **Białko:** 103.2 g; **Tłuszcz:** 68.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.84 g; **Sód:** 1143.86 mg; **Węglowodany:** 281.49 g; **Cukier:** 21.19 g **Błonnik spożywczy:** 20.03 g;

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