

Jadłospis na poniedziałek 2025-09-15

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1)

• Śniadanie

- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 50g (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g

• II śniadanie

- Brzoskwinia 75g

• Obiad

- Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1)
- Risotto drobiowo-warzywne 125g (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 5336.23 Kj / 1278.05 Kcal; **Białko:** 47.6 g; **Tłuszcz:** 46.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.57 g; **Sód:** 516.83 mg; **Węglowodany:** 170.3 g; **Cukier:** 12.65 g **Błonnik spożywczy:** 11.9 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• 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 (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Brzoskwinia 75g

• Obiad

- Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1)
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6429.75 Kj / 1539.78 Kcal; **Białko:** 51.88 g; **Tłuszcz:** 54.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.81 g; **Sód:** 665.06 mg; **Węglowodany:** 216.93 g; **Cukier:** 12.12 g **Błonnik spożywczy:** 15.89 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Brzoskwinia 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8785.23 KJ / 2102.72 Kcal; Białko: 74.28 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.48 g; Sód: 1694.95 mg; Węglowodany: 259.46 g; Cukier: 12.32 g Błonnik spożywczy: 19.46 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Brzoskwinia 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8027.71 KJ / 1917.79 Kcal; Białko: 71.22 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.11 g; Sód: 1686.25 mg; Węglowodany: 255.92 g; Cukier: 12.32 g Błonnik spożywczy: 21.68 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (6) • Sałata zielona 10g • Brzoskwinia 75g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9260.04 KJ / 2222.78 Kcal; Białko: 88.84 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.11 g; Sód: 1072.85 mg; Węglowodany: 267.82 g; Cukier: 12.32 g Błonnik spożywczy: 18.33 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tuczyszczowe do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Brzoskwinia 75g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tuczyszczowe do smarowania 20g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8611.02 KJ / 2068.77 Kcal; Białko: 80.93 g; Tłuszcz: 96.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g; Sód: 2592.6 mg; Węglowodany: 225.31 g; Cukier: 1.97 g Błonnik spożywczy: 36.11 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Brzoskwinia 75g • II śniadanie • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9646.03 KJ / 2306.22 Kcal; Białko: 84.66 g; Tłuszcz: 91.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.28 g; Sód: 1694.55 mg; Węglowodany: 282.42 g; Cukier: 12.62 g Błonnik spożywczy: 33.82 g;		

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (6) • Sałata zielona 10g • Brzoskwinia 75g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8994.7 Kj / 2164.22 Kcal; **Białko:** 85.71 g; **Tłuszcz:** 79.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.48 g; **Sód:** 1092.85 mg; **Węglowodany:** 281.52 g; **Cukier:** 12.32 g **Błonnik spożywczy:** 16.73 g;

Jadłospis na wtorek 2025-09-16

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1)

<ul style="list-style-type: none">• 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• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• II śniadanie• Kisiel owocowy 200g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 100g• Sos szpinakowy 100g (1) (7)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• 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• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6058.22 Kj / 1461.78 Kcal; **Białko:** 49.83 g; **Tłuszcz:** 58.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.55 g; **Sód:** 679.83 mg; **Węglowodany:** 186.26 g; **Cukier:** 37.73 g **Błonnik spożywczy:** 13.53 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

<ul style="list-style-type: none">• 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 90g• II śniadanie• Kisiel owocowy 200g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 200g• Sos szpinakowy 100g (1) (7)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• 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• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7967.66 Kj / 1914.43 Kcal; **Białko:** 86.84 g; **Tłuszcz:** 67.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.93 g; **Sód:** 964.27 mg; **Węglowodany:** 245.26 g; **Cukier:** 37.87 g **Błonnik spożywczy:** 17.35 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Kisiel owocowy 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy z kapustą 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8033.18 Kj / 1994.63 Kcal; Białko: 74.43 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.87 g; Sód: 1163.95 mg; Węglowodany: 265.19 g; Cukier: 27.82 g Błonnik spożywczy: 20.72 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)		
<ul style="list-style-type: none"> • 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) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • II śniadanie • Kisiel owocowy 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy z kapustą 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7714.29 Kj / 1914.05 Kcal; Białko: 73.01 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.48 g; Sód: 1155.47 mg; Węglowodany: 258.45 g; Cukier: 27.82 g Błonnik spożywczy: 22.22 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Pomidor 90g • Kisiel owocowy 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8179.61 Kj / 1956.88 Kcal; Białko: 86.39 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.75 g; Sód: 1416.59 mg; Węglowodany: 284.88 g; Cukier: 32.21 g Błonnik spożywczy: 19.48 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • II śniadanie • Kisiel owocowy 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos szpinakowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8387.61 KJ / 2019.08 Kcal; **Białko:** 72.12 g; **Tłuszcz:** 84.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.27 g; **Sód:** 1288.3 mg; **Węglowodany:** 236.82 g; **Cukier:** 7.01 g **Błonnik spożywczy:** 28.52 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Jabłka 180g • II śniadanie • Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos szpinakowy 100g (1) (7) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10345.6 KJ / 2485.63 Kcal; **Białko:** 108.1 g; **Tłuszcz:** 90.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.3 g; **Sód:** 1862.29 mg; **Węglowodany:** 310.33 g; **Cukier:** 46.03 g **Błonnik spożywczy:** 27.99 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Pomidor 90g • Kisiel owocowy 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos szpinakowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8951 KJ / 2151.65 Kcal; **Białko:** 93.08 g; **Tłuszcz:** 63.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.43 g; **Sód:** 1520.64 mg; **Węglowodany:** 313.7 g; **Cukier:** 31.95 g **Błonnik spożywczy:** 18.96 g;

Jadłospis na środa 2025-09-17

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1)

• Śniadanie

- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina Kurczak Gotowany 40g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g

• II śniadanie

- Banany 150g

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i bez śmietany 150g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 5489.11 Kj / 1309.21 Kcal; **Białko:** 51.11 g; **Tłuszcz:** 36.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.57 g; **Sód:** 478.68 mg; **Węglowodany:** 198.51 g; **Cukier:** 35.29 g **Błonnik spożywczy:** 11.13 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina Kurczak Gotowany 40g
- Pomidor 90g
- Roszponka 5g

• II śniadanie

- Banany 150g

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 6741.93 Kj / 1608.72 Kcal; **Białko:** 66.04 g; **Tłuszcz:** 40.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 639.86 mg; **Węglowodany:** 248.78 g; **Cukier:** 35.78 g **Błonnik spożywczy:** 13.74 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Roszponka 5g
- Pomidor 50g
- Rządki 50g
- Banany 150g

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

• Kolacja

- Chleb pszenny 100g (1)
- Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopočka wieprzowa 40g (6)
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g
- Surówka wiosenna 200g (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 8440.57 Kj / 2012.01 Kcal; **Białko:** 77.8 g; **Tłuszcz:** 59.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.98 g; **Sód:** 1116.18 mg; **Węglowodany:** 298.21 g; **Cukier:** 35.28 g **Błonnik spożywczy:** 19.34 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 50g • Roszponka 5g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8037.72 KJ / 1911.81 Kcal; **Białko:** 70.82 g; **Tłuszcz:** 53.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.34 g; **Sód:** 1107.63 mg; **Węglowodany:** 294.81 g; **Cukier:** 35.28 g **Błonnik spożywczy:** 21.61 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8850.88 KJ / 2116.81 Kcal; **Białko:** 78.09 g; **Tłuszcz:** 69.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.59 g; **Sód:** 1119.87 mg; **Węglowodany:** 299.75 g; **Cukier:** 35.28 g **Błonnik spożywczy:** 17.63 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml 300g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8457.93 KJ / 2060 Kcal; **Białko:** 96.1 g; **Tłuszcz:** 76.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.85 g; **Sód:** 1173.06 mg; **Węglowodany:** 234.07 g; **Cukier:** 9.01 g **Błonnik spożywczy:** 31.09 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 80g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 9689.48 KJ / 2309.48 Kcal; Białko: 100.49 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.82 g; Sód: 1299.19 mg; Węglowodany: 337.79 g; Cukier: 35.93 g Błonnik spożywczy: 28.05 g;		

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Roszponka 5g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 8749.86 KJ / 2097.65 Kcal; Białko: 79.93 g; Tłuszcz: 60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.68 g; Sód: 1139.87 mg; Węglowodany: 314.53 g; Cukier: 35.28 g Błonnik spożywczy: 16.03 g;		

Jadłospis na czwartek 2025-09-18

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1)

<ul style="list-style-type: none">• 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)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Jabłko pieczone 1 szt. 200g• II śniadanie• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g• Ziemniaki gotowane 100g• Sałata zielona z jogurtem 100g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)• Pomidor 50g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5545.41 Kj / 1330.85 Kcal; **Białko:** 61.62 g; **Tłuszcz:** 46.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.71 g; **Sód:** 581.91 mg; **Węglowodany:** 173.73 g; **Cukier:** 46.28 g **Błonnik spożywczy:** 11.71 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

<ul style="list-style-type: none">• 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)• Sałata zielona 10g• Jabłko pieczone 1 szt. 200g• II śniadanie• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7)• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g• Ziemniaki gotowane 200g• Sałata zielona z jogurtem 100g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6915.77 Kj / 1659.1 Kcal; **Białko:** 86.79 g; **Tłuszcz:** 51.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21 g; **Sód:** 787.79 mg; **Węglowodany:** 218.27 g; **Cukier:** 46.41 g **Błonnik spożywczy:** 14.67 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g • Jabłka 180g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Bigos z kapusty mieszanej z mięsem 200g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8313.17 Kj / 1996.07 Kcal; **Białko:** 73.97 g; **Tłuszcz:** 76.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.48 g; **Sód:** 1346.47 mg; **Węglowodany:** 260.36 g; **Cukier:** 45.01 g **Błonnik spożywczy:** 21.26 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 50g • Pomidor 50g • Rukola 5g • Jabłka 150g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8432.89 Kj / 2016.75 Kcal; **Białko:** 109.21 g; **Tłuszcz:** 65.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.35 g; **Sód:** 1182.06 mg; **Węglowodany:** 256.94 g; **Cukier:** 42.76 g **Błonnik spożywczy:** 20.32 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8565.44 Kj / 2052.25 Kcal; **Białko:** 106.36 g; **Tłuszcz:** 67.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.72 g; **Sód:** 1198.31 mg; **Węglowodany:** 258.01 g; **Cukier:** 46.41 g **Błonnik spożywczy:** 17.67 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Jabłka prażone 50g • Słonecznik łuskany 10g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Połędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8350.35 Kj / 2009.68 Kcal; Białko: 109.1 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.83 g; Sód: 2284.86 mg; Węglowodany: 211.37 g; Cukier: 1.22 g Błonnik spożywczy: 28.72 g;		

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 5g • Jabłka 180g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Połędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Banany 200g • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9841.02 Kj / 2352.21 Kcal; Białko: 120.56 g; Tłuszcz: 69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.64 g; Sód: 2265.38 mg; Węglowodany: 317.49 g; Cukier: 72.44 g Błonnik spożywczy: 23.75 g;		

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami 100g (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8888.87 Kj / 2141.43 Kcal; **Białko:** 108.66 g; **Tłuszcz:** 67.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.6 g; **Sód:** 1244.72 mg; **Węglowodany:** 274.76 g; **Cukier:** 46.41 g **Błonnik spożywczy:** 16.27 g;

Jadłospis na piątek 2025-09-19

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1)

• Śniadanie

- Chleb graham 20g (1)
- Bułka wrocławska 20g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)
- Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g

• II śniadanie

- Brzoskwinia 75g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z makaronem 250g (9) (1) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)
- Sos truskawkowy 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7122.17 Kj / 1713.63 Kcal; **Białko:** 63.55 g; **Tłuszcz:** 65.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.46 g; **Sód:** 849.84 mg; **Węglowodany:** 211.77 g; **Cukier:** 34.99 g **Błonnik spożywczy:** 24.38 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

• Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11)
- Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Papryka 90g
- Roszponka 5g

• II śniadanie

- Brzoskwinia 75g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)
- Sos truskawkowy 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7724.87 Kj / 1857.68 Kcal; **Białko:** 72.44 g; **Tłuszcz:** 67.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.03 g; **Sód:** 990.76 mg; **Węglowodany:** 236.88 g; **Cukier:** 35.2 g **Błonnik spożywczy:** 24.74 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Roszponka 5g • Papryka 50g • Pomidor 90g • Brzoskwinia 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8938.61 KJ / 2153.25 Kcal; Białko: 83.73 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.76 g; Sód: 1213.66 mg; Węglowodany: 278.89 g; Cukier: 24.27 g Błonnik spożywczy: 26.37 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 90g • Roszponka 5g • II śniadanie • Brzoskwinia 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9623.91 KJ / 2310.18 Kcal; Białko: 85.37 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.94 g; Sód: 1385.19 mg; Węglowodany: 300.62 g; Cukier: 35.2 g Błonnik spożywczy: 38.74 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 90g • Brzoskwinia 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8278.88 KJ / 1992.63 Kcal; Białko: 78.6 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.87 g; Sód: 1499.86 mg; Węglowodany: 257.28 g; Cukier: 24.67 g Błonnik spożywczy: 18.39 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Sałata zielona 10g • Papryka 100g • Brzoskwinia 75g • II śniadanie • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9182.05 KJ / 2215.24 Kcal; **Białko:** 76.8 g; **Tłuszcz:** 95.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.87 g; **Sód:** 1105.89 mg; **Węglowodany:** 254.04 g; **Cukier:** 13.68 g **Błonnik spożywczy:** 50.12 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Papryka 50g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Brzoskwinia 75g • II śniadanie • Sałatka owocowa 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11030.7 KJ / 2648.65 Kcal; **Białko:** 101.3 g; **Tłuszcz:** 96.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.01 g; **Sód:** 927.1 mg; **Węglowodany:** 339.68 g; **Cukier:** 36.84 g **Błonnik spożywczy:** 45.53 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Roszponka 5g • Pomidor 90g • Brzoskwinia 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Buraczki duszone 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8245.31 KJ / 1987.76 Kcal; **Białko:** 78.12 g; **Tłuszcz:** 64.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.95 g; **Sód:** 1450.63 mg; **Węglowodany:** 275.97 g; **Cukier:** 23.21 g **Błonnik spożywczy:** 16.41 g;

Jadłospis na sobota 2025-09-20

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb graham 20g (1)• Bułka wrocławska 20g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Serek wiejski naturalny 150g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• II śniadanie• Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy 100g (1)• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Serek fromage 80g 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5811.16 Kj / 1389.46 Kcal; **Białko:** 58.66 g; **Tłuszcz:** 50.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.86 g; **Sód:** 582.84 mg; **Węglowodany:** 179.89 g; **Cukier:** 35.81 g **Błonnik spożywczy:** 13.72 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

<ul style="list-style-type: none">• 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)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy 100g (1)• Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6161.62 Kj / 1477.17 Kcal; **Białko:** 51.23 g; **Tłuszcz:** 50.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.44 g; **Sód:** 1036.39 mg; **Węglowodany:** 212.64 g; **Cukier:** 38.23 g **Błonnik spożywczy:** 20.87 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8791.35 Kj / 2102.48 Kcal; Białko: 94.49 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.38 g; Sód: 3023.85 mg; Węglowodany: 277.74 g; Cukier: 38.25 g Błonnik spożywczy: 26.63 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)		
<ul style="list-style-type: none"> • 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) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • II śniadanie • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8128.32 Kj / 1942.97 Kcal; Białko: 83.29 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.61 g; Sód: 1452.02 mg; Węglowodany: 258.27 g; Cukier: 38.25 g Błonnik spożywczy: 27.91 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (2)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8774.8 Kj / 2108.33 Kcal; Białko: 86.95 g; Tłuszcz: 77.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.95 g; Sód: 2535.64 mg; Węglowodany: 273.52 g; Cukier: 38.25 g Błonnik spożywczy: 25.57 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Rzodkiewki 50g • II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage z papryką 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Połędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8418.28 Kj / 2027.88 Kcal; **Białko:** 90.57 g; **Tłuszcz:** 85.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.56 g; **Sód:** 2107.49 mg; **Węglowodany:** 214.94 g; **Cukier:** 7.05 g **Błonnik spożywczy:** 42.7 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g • II śniadanie • Mus jaglanka z jagodą 100g 100g (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Połędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 330ml 330g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9412.93 Kj / 2252.95 Kcal; **Białko:** 96.59 g; **Tłuszcz:** 74.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.67 g; **Sód:** 2730.3 mg; **Węglowodany:** 302.72 g; **Cukier:** 38.25 g **Błonnik spożywczy:** 32.74 g;

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

• Śniadanie

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

• Obiad

- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8211.26 Kj / 1979.47 Kcal; **Białko:** 85.71 g; **Tłuszcz:** 66.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.54 g; **Sód:** 2554.7 mg; **Węglowodany:** 265.81 g; **Cukier:** 17.64 g **Błonnik spożywczy:** 22.37 g;

Jadłospis na niedziela 2025-09-21

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 1-3 lata (P1)

<ul style="list-style-type: none">• 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)• Pomidor 50g• II śniadanie• Śliwki 75g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 40g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 40g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5557.6 Kj / 1332.19 Kcal; **Białko:** 76.06 g; **Tłuszcz:** 53.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.52 g; **Sód:** 910.09 mg; **Węglowodany:** 140.04 g; **Cukier:** 11.41 g **Błonnik spożywczy:** 11.94 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P1)

<ul style="list-style-type: none">• 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• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Śliwki 75g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1)• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g• Ziemniaki gotowane 200g• Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 50g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7883.64 Kj / 1898.33 Kcal; **Białko:** 100.01 g; **Tłuszcz:** 76.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.38 g; **Sód:** 935.45 mg; **Węglowodany:** 207.3 g; **Cukier:** 33.27 g **Błonnik spożywczy:** 15.99 g;

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Papryka 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g • Śliwki 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowe 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9346.02 KJ / 2244.57 Kcal; **Białko:** 98.5 g; **Tłuszcz:** 85.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.4 g; **Sód:** 1570.77 mg; **Węglowodany:** 277.19 g; **Cukier:** 33.41 g **Błonnik spożywczy:** 21.34 g;

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat (P1)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Papryka 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g • II śniadanie • Śliwki 75g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowe 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9103.94 KJ / 2183.09 Kcal; **Białko:** 98.61 g; **Tłuszcz:** 80.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.04 g; **Sód:** 2187.34 mg; **Węglowodany:** 273.45 g; **Cukier:** 33.41 g **Błonnik spożywczy:** 23.58 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Buraki 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mięso warzywno-owocowe 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8859.51 KJ / 2121.76 Kcal; **Białko:** 109.12 g; **Tłuszcz:** 70.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.16 g; **Sód:** 1176.3 mg; **Węglowodany:** 271.05 g; **Cukier:** 45.98 g **Błonnik spożywczy:** 20.86 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Rukola 5g • Papryka 50g • Pomidor 50g • Śliwki 75g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9063.67 KJ / 2183.61 Kcal; **Białko:** 116.35 g; **Tłuszcz:** 92.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.62 g; **Sód:** 1457.05 mg; **Węglowodany:** 223.87 g; **Cukier:** 2.95 g **Błonnik spożywczy:** 27.63 g;

Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji (C1/SP)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Orzechy mix 35g 35g (5) (8) • Rukola 5g • Papryka 50g • Pomidor 50g • Śliwki 75g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 100g (6) • Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g (6) (10) (11) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11200.28 KJ / 2690.47 Kcal; **Białko:** 137.47 g; **Tłuszcz:** 118.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.72 g; **Sód:** 1512.15 mg; **Węglowodany:** 272.11 g; **Cukier:** 38.9 g **Błonnik spożywczy:** 29.04 g;

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

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Sałata zielona 10g • Buraki 100g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8685.31 Kj / 2084.56 Kcal; **Białko:** 108.82 g; **Tłuszcz:** 59.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.86 g; **Sód:** 1196.3 mg; **Węglowodany:** 285.55 g; **Cukier:** 45.98 g **Błonnik spożywczy:** 19.26 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	Gorzycza 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