

Jadłospis na niedziela 2026-02-01

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) - Serek fromage 80g 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 50g II śniadanie - Kiwi 75g	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane 125g - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) - Pomidor 50g - Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 4484.67 KJ / 1075.46 Kcal; Białko: 41.59 g; Tłuszcz: 42.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.27 g; Sód: 560.84 mg; Węglowodany: 135.13 g; Cukier: 13.99 g Błonnik spożywczy: 11.68 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane 125g - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 90g - Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 5810.66 KJ / 1392.75 Kcal; Białko: 51.31 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.32 g; Sód: 1019.46 mg; Węglowodany: 173.28 g; Cukier: 13.03 g Błonnik spożywczy: 14.4 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek fromage 80g 80g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Papryka 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8829.68 KJ / 2116.96 Kcal; Białko: 110.47 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.85 g; Sód: 1503.28 mg; Węglowodany: 207.44 g; Cukier: 9.81 g Błonnik spożywczy: 17.21 g;		

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rukola 5g • Papryka 50g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9681.91 Kj / 2323.48 Kcal; **Białko:** 119.38 g; **Tłuszcz:** 103.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.28 g; **Sód:** 1875.33 mg; **Węglowodany:** 228.45 g; **Cukier:** 16.69 g **Błonnik spożywczy:** 20.51 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane 250g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębową wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7766.68 Kj / 1866.46 Kcal; **Białko:** 85.65 g; **Tłuszcz:** 75.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.33 g; **Sód:** 1240.24 mg; **Węglowodany:** 214.32 g; **Cukier:** 6.52 g **Błonnik spożywczy:** 15.85 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 40g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7954.16 Kj / 1914.79 Kcal; **Białko:** 97.21 g; **Tłuszcz:** 84.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.22 g; **Sód:** 1462.92 mg; **Węglowodany:** 182.18 g; **Cukier:** 12.28 g **Błonnik spożywczy:** 27.58 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Papryka 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Dębowa wieprzowa 60g (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8571.07 Kj / 2058.33 Kcal; **Białko:** 109.01 g; **Tłuszcz:** 88.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.82 g; **Sód:** 1753.22 mg; **Węglowodany:** 201.69 g; **Cukier:** 10.37 g **Błonnik spożywczy:** 20.29 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g • 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 • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7813.96 Kj / 1880.23 Kcal; **Białko:** 108.98 g; **Tłuszcz:** 66.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.78 g; **Sód:** 1391.36 mg; **Węglowodany:** 214.66 g; **Cukier:** 0.91 g **Błonnik spożywczy:** 13.63 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-02-02

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Pomidor 50g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) - Risotto drobiowo-warzywne 125g (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany 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 - Pomidor 50g - Cytryny 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 4764.26 Kj / 1142.9 Kcal; **Białko:** 45.96 g; **Tłuszcz:** 46.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.54 g; **Sód:** 530.4 mg; **Węglowodany:** 137.64 g; **Cukier:** 12.97 g **Błonnik spożywczy:** 11.32 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 50g (1) (6) - Pomidor 100g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5804.05 Kj / 1392.06 Kcal; **Białko:** 49.79 g; **Tłuszcz:** 54.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.78 g; **Sód:** 1375.48 mg; **Węglowodany:** 181.48 g; **Cukier:** 12.46 g **Błonnik spożywczy:** 14.89 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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7911.27 KJ / 1900.44 Kcal; **Białko:** 69.87 g; **Tłuszcz:** 80.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.04 g; **Sód:** 1753.64 mg; **Węglowodany:** 230.2 g; **Cukier:** 7.45 g **Błonnik spożywczy:** 18.63 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7500.59 KJ / 1793.53 Kcal; **Białko:** 70.18 g; **Tłuszcz:** 71.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.1 g; **Sód:** 1770.49 mg; **Węglowodany:** 224.98 g; **Cukier:** 12.93 g **Błonnik spożywczy:** 20.94 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7716.45 KJ / 1849.19 Kcal; **Białko:** 70.31 g; **Tłuszcz:** 75.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.41 g; **Sód:** 1085.93 mg; **Węglowodany:** 226.1 g; **Cukier:** 8.09 g **Błonnik spożywczy:** 16.82 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7386.52 KJ / 1777.24 Kcal; **Białko:** 70.61 g; **Tłuszcz:** 78.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.16 g; **Sód:** 1740.4 mg; **Węglowodany:** 198.73 g; **Cukier:** 4.08 g **Błonnik spożywczy:** 30.84 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 50 g 50g (5) (7) (11)	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9084.26 KJ / 2173.47 Kcal; **Białko:** 83.14 g; **Tłuszcz:** 91.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.26 g; **Sód:** 1708.72 mg; **Węglowodany:** 250.19 g; **Cukier:** 13.58 g **Błonnik spożywczy:** 33.45 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7569.3 KJ / 1819.05 Kcal; **Białko:** 71.65 g; **Tłuszcz:** 65.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.11 g; **Sód:** 1105.93 mg; **Węglowodany:** 240.01 g; **Cukier:** 8.09 g **Błonnik spożywczy:** 15.22 g;

Jadłospis na wtorek 2026-02-03

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Papryka 50g II śniadanie - Kisiel owocowy 200g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 250g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 5496.08 Kj / 1325.32 Kcal; **Białko:** 65.15 g; **Tłuszcz:** 48.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.79 g; **Sód:** 623.36 mg; **Węglowodany:** 157.99 g; **Cukier:** 21.9 g **Błonnik spożywczy:** 10.37 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Papryka 100g II śniadanie - Kisiel owocowy 200g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - 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 - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6545.17 Kj / 1572.48 Kcal; **Białko:** 81.24 g; **Tłuszcz:** 47.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.23 g; **Sód:** 796.09 mg; **Węglowodany:** 206.62 g; **Cukier:** 22.1 g **Błonnik spożywczy:** 14.1 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7679.79 KJ / 1843.68 Kcal; **Białko:** 84.23 g; **Tłuszcz:** 69.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.13 g; **Sód:** 1135.79 mg; **Węglowodany:** 215.85 g; **Cukier:** 7.13 g **Błonnik spożywczy:** 17.33 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Kisiel owocowy 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7390.74 KJ / 1769.58 Kcal; **Białko:** 75.63 g; **Tłuszcz:** 59.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.77 g; **Sód:** 1139.14 mg; **Węglowodany:** 230.6 g; **Cukier:** 12.31 g **Błonnik spożywczy:** 19.56 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta ryбно-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe 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
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7608.99 KJ / 1827.08 Kcal; **Białko:** 94.01 g; **Tłuszcz:** 61.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.15 g; **Sód:** 1252.15 mg; **Węglowodany:** 228.01 g; **Cukier:** 7.01 g **Błonnik spożywczy:** 16.51 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) - Papryka 100g II śniadanie - Kisiel owocowy bez cukru 200g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - 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 fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7331.97 KJ / 1764.89 Kcal; Białko: 72.29 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.61 g; Sód: 1123.98 mg; Węglowodany: 203.35 g; Cukier: 3.74 g Błonnik spożywczy: 27.47 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
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 - Pomarańcze 150g II śniadanie - Salatka 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 - 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) - 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) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9232.32 KJ / 2217.37 Kcal; Białko: 111.94 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.54 g; Sód: 1698.59 mg; Węglowodany: 268.46 g; Cukier: 17.73 g Błonnik spożywczy: 23.58 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 120g (4) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • 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 z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7357.81 Kj / 1774.48 Kcal; Białko: 91.39 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.14 g; Sód: 1336.83 mg; Węglowodany: 245.11 g; Cukier: 7.01 g Błonnik spożywczy: 15.11 g;		

Jadłospis na środa 2026-02-04

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 5086.61 KJ / 1214.16 Kcal; **Białko:** 49.5 g; **Tłuszcz:** 35.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.56 g; **Sód:** 478.18 mg; **Węglowodany:** 177.1 g; **Cukier:** 30.54 g **Błonnik spożywczy:** 9.37 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6426.92 KJ / 1534.44 Kcal; **Białko:** 65.37 g; **Tłuszcz:** 42.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.21 g; **Sód:** 992.44 mg; **Węglowodany:** 228 g; **Cukier:** 30.67 g **Błonnik spożywczy:** 12.2 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) - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Pomidor 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7527.65 KJ / 1797.5 Kcal; **Białko:** 79.82 g; **Tłuszcz:** 47.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.55 g; **Sód:** 1051.85 mg; **Węglowodany:** 268.33 g; **Cukier:** 10.06 g **Błonnik spożywczy:** 15.47 g;

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7677.34 Kj / 1827.77 Kcal; Białko: 80.59 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.3 g; Sód: 1044.24 mg; Węglowodany: 287.3 g; Cukier: 30.85 g Błonnik spożywczy: 19.35 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7454.83 Kj / 1779.57 Kcal; Białko: 77.38 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.1 g; Sód: 1055.16 mg; Węglowodany: 268.06 g; Cukier: 9.94 g Błonnik spożywczy: 13.97 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek z twarożku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8437 Kj / 2029.58 Kcal; Białko: 91.1 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.7 g; Sód: 1275.21 mg; Węglowodany: 239.61 g; Cukier: 8.99 g Błonnik spożywczy: 28.01 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
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	Obiad • Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 40g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8323.34 KJ / 1981.87 Kcal; Białko: 95.59 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.2 g; Sód: 1053.82 mg; Węglowodany: 310.24 g; Cukier: 31.6 g Błonnik spożywczy: 21.43 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7353.81 KJ / 1760.41 Kcal; Białko: 79.22 g; Tłuszcz: 36.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.19 g; Sód: 1075.16 mg; Węglowodany: 282.84 g; Cukier: 9.94 g Błonnik spożywczy: 12.37 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-02-05

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g - Ziemniaki gotowane 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 4927.56 Kj / 1187.64 Kcal; Białko: 55.7 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.31 g; Sód: 989.44 mg; Węglowodany: 135.69 g; Cukier: 8.85 g Błonnik spożywczy: 11.41 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6550.24 Kj / 1575.49 Kcal; Białko: 81.86 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.67 g; Sód: 1552.07 mg; Węglowodany: 192.9 g; Cukier: 9.05 g Błonnik spożywczy: 14.89 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) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) - Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8144.38 Kj / 1958.84 Kcal; Białko: 85.96 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.53 g; Sód: 2047.08 mg; Węglowodany: 228.27 g; Cukier: 9.08 g Błonnik spożywczy: 18.41 g;		

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8059.54 Kj / 1931.39 Kcal; Białko: 103.3 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26 g; Sód: 1939.37 mg; Węglowodany: 232.08 g; Cukier: 9.26 g Błonnik spożywczy: 20.55 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7516.67 Kj / 1803.16 Kcal; Białko: 87.6 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.81 g; Sód: 1306.15 mg; Węglowodany: 232.36 g; Cukier: 6.96 g Błonnik spożywczy: 16.96 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6913.18 Kj / 1669.48 Kcal; Białko: 74.95 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.64 g; Sód: 2006.7 mg; Węglowodany: 194.33 g; Cukier: 4.98 g Błonnik spożywczy: 28.44 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
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 • Gruszki 150g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Płatki owsiane 10g (1) • Słonecznik łuskany 10g • Jabłka prażone 50g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Banany 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9817.73 KJ / 2349.98 Kcal; Białko: 116.72 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.36 g; Sód: 2328.82 mg; Węglowodany: 312.02 g; Cukier: 37.1 g Błonnik spożywczy: 27.04 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8294.67 KJ / 2000.1 Kcal; Białko: 103.66 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.91 g; Sód: 1253.55 mg; Węglowodany: 246.07 g; Cukier: 6.96 g Błonnik spożywczy: 15.48 g;		

Jadłospis na piątek 2026-02-06

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Papryka 50g II śniadanie - Kiwi 65g	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 - Salata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5863.45 KJ / 1411.09 Kcal; **Białko:** 58.09 g; **Tłuszcz:** 53.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.02 g; **Sód:** 846.48 mg; **Węglowodany:** 175.52 g; **Cukier:** 26.69 g **Błonnik spożywczy:** 9.66 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Papryka 100g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) - Sos truskawkowy 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g - Cytryny 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6493.66 KJ / 1562.07 Kcal; **Białko:** 63.13 g; **Tłuszcz:** 55.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.44 g; **Sód:** 991.14 mg; **Węglowodany:** 203.88 g; **Cukier:** 26.95 g **Błonnik spożywczy:** 12.6 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek z twarogku śmietankowego 17g 17g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet z pieca wieprzowy 50g - Papryka 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 200g - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8115.89 KJ / 1952.41 Kcal; **Białko:** 73.29 g; **Tłuszcz:** 76.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.44 g; **Sód:** 1144.61 mg; **Węglowodany:** 247.43 g; **Cukier:** 9.53 g **Błonnik spożywczy:** 24.71 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 100g • Cytryny 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 8349.26 Kj / 2000.2 Kcal; Białko: 76.43 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.19 g; Sód: 1324.24 mg; Węglowodany: 266.54 g; Cukier: 27.16 g Błonnik spożywczy: 24.11 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7438.27 Kj / 1791.22 Kcal; Białko: 68.67 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.52 g; Sód: 1497.01 mg; Węglowodany: 227.06 g; Cukier: 9.81 g Błonnik spożywczy: 16.81 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7518.84 Kj / 1814.66 Kcal; Białko: 60.42 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.09 g; Sód: 1105.9 mg; Węglowodany: 229.19 g; Cukier: 16.4 g Błonnik spożywczy: 36.29 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Papryka 50g • Roszponka 5g • Pomidor 50g • Kiwi 65g II śniadanie • Sałatka owocowa 100g	Obiad • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10652.83 Kj / 2558.55 Kcal; Białko: 97.85 g; Tłuszcz: 96.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.06 g; Sód: 926.91 mg; Węglowodany: 318.37 g; Cukier: 29.15 g Błonnik spożywczy: 45.26 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miś tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7721.11 Kj / 1862.71 Kcal; Białko: 74.03 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.93 g; Sód: 1447.78 mg; Węglowodany: 246.65 g; Cukier: 8.35 g Błonnik spożywczy: 14.83 g;		

Jadłospis na sobota 2026-02-07

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

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

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 50g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 5316.11 Kj / 1272.81 Kcal; Białko: 56.9 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.85 g; Sód: 582.19 mg; Węglowodany: 152.06 g; Cukier: 30.99 g Błonnik spożywczy: 13.51 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Rzodkiewki 100g II śniadanie - Banany 150g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 5858.32 Kj / 1405.72 Kcal; Białko: 48.84 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.46 g; Sód: 1731.42 mg; Węglowodany: 196.73 g; Cukier: 33.47 g Błonnik spożywczy: 19.68 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Rzodkiewki 100g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7161.28 Kj / 1715.23 Kcal; Białko: 66.48 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.31 g; Sód: 2291.42 mg; Węglowodany: 229.9 g; Cukier: 12.91 g Błonnik spożywczy: 21.88 g;		

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7070.22 KJ / 1691.05 Kcal; **Białko:** 64.59 g; **Tłuszcz:** 57.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.79 g; **Sód:** 2282.32 mg; **Węglowodany:** 237.59 g; **Cukier:** 33.69 g **Błonnik spożywczy:** 25.37 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7069.91 KJ / 1696.52 Kcal; **Białko:** 65.4 g; **Tłuszcz:** 61.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.01 g; **Sód:** 1598.05 mg; **Węglowodany:** 225.19 g; **Cukier:** 12.79 g **Błonnik spożywczy:** 20.16 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 6988.13 KJ / 1680.33 Kcal; **Białko:** 69.98 g; **Tłuszcz:** 64.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.8 g; **Sód:** 2250.72 mg; **Węglowodany:** 202.08 g; **Cukier:** 8.84 g **Błonnik spożywczy:** 31.15 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Sałata zielona 10g • Banany 150g II śniadanie • Mus jaglanka z jagodą 100g 100g (1)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9077.28 KJ / 2173.3 Kcal; Białko: 93.05 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.5 g; Sód: 2093.35 mg; Węglowodany: 285.19 g; Cukier: 34.05 g Błonnik spożywczy: 29.11 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • 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
Wartości odżywcze		
Energia: 6895.71 KJ / 1659.32 Kcal; Białko: 65.1 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.71 g; Sód: 1618.05 mg; Węglowodany: 239.69 g; Cukier: 12.79 g Błonnik spożywczy: 18.56 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-02-08

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Kiwi 65g	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	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 50g
Wartości odżywcze		
Energia: 5266.36 Kj / 1262.78 Kcal; Białko: 74.27 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.58 g; Sód: 908.27 mg; Węglowodany: 124.35 g; Cukier: 13 g Błonnik spożywczy: 10.55 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Kiwi 65g	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 z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7654.87 Kj / 1844.15 Kcal; Białko: 94.06 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.14 g; Sód: 1108.33 mg; Węglowodany: 191.27 g; Cukier: 34.91 g Błonnik spożywczy: 14.91 g;		

Dieta podstawowa (3p)

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 • Ogórek zielony świeży 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) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8969.16 KJ / 2155.13 Kcal; **Białko:** 92.15 g; **Tłuszcz:** 88.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.08 g; **Sód:** 1743.04 mg; **Węglowodany:** 252.87 g; **Cukier:** 28.56 g **Błonnik spożywczy:** 18.64 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Kiwi 75g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8886.98 KJ / 2131.38 Kcal; **Białko:** 92.5 g; **Tłuszcz:** 83.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.79 g; **Sód:** 1736.89 mg; **Węglowodany:** 258.38 g; **Cukier:** 36.26 g **Błonnik spożywczy:** 22.2 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

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 • Buraki 100g	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) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8266.32 KJ / 1980.11 Kcal; **Białko:** 105.82 g; **Tłuszcz:** 69.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.09 g; **Sód:** 1172.73 mg; **Węglowodany:** 237.96 g; **Cukier:** 26.38 g **Błonnik spożywczy:** 16.03 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Papryka 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Papryka 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8286.75 Kj / 1999.48 Kcal; **Białko:** 97 g; **Tłuszcz:** 92.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.36 g; **Sód:** 1624.3 mg; **Węglowodany:** 195.23 g; **Cukier:** 4.61 g **Błonnik spożywczy:** 28.08 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Orzechy mix 35g 35g (5) (8) • Rukola 5g • Papryka 50g • Pomidor 50g • Kiwi 65g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 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 (1) (6) • Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g 75g (6) (10) (11) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10915.87 Kj / 2622.82 Kcal; **Białko:** 135.05 g; **Tłuszcz:** 118.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.75 g; **Sód:** 1512.9 mg; **Węglowodany:** 256.55 g; **Cukier:** 41.08 g **Błonnik spożywczy:** 27.37 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8092.12 Kj / 1942.91 Kcal; Białko: 105.52 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.79 g; Sód: 1192.73 mg; Węglowodany: 252.46 g; Cukier: 26.38 g Błonnik spożywczy: 14.43 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-02-09

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

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

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 5711.67 Kj / 1379.53 Kcal; Białko: 54.21 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.22 g; Sód: 813.26 mg; Węglowodany: 168.39 g; Cukier: 12.03 g Błonnik spożywczy: 13.29 g;		

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Pomidor 90g II śniadanie - Mandarynki 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9) - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 6425.64 Kj / 1550.21 Kcal; Białko: 60.25 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.52 g; Sód: 909.83 mg; Węglowodany: 183.2 g; Cukier: 12.03 g Błonnik spożywczy: 14.13 g;		

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8186.41 KJ / 1970.68 Kcal; **Białko:** 80.81 g; **Tłuszcz:** 72.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.77 g; **Sód:** 1819.11 mg; **Węglowodany:** 254.57 g; **Cukier:** 8.13 g **Błonnik spożywczy:** 20.54 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8129.02 KJ / 1952.12 Kcal; **Białko:** 81.25 g; **Tłuszcz:** 67.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.4 g; **Sód:** 1894.5 mg; **Węglowodany:** 260.79 g; **Cukier:** 12.64 g **Błonnik spożywczy:** 21.15 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7999.44 KJ / 1925.53 Kcal; **Białko:** 74.6 g; **Tłuszcz:** 69.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.09 g; **Sód:** 1327.86 mg; **Węglowodany:** 253.95 g; **Cukier:** 8.45 g **Błonnik spożywczy:** 17.18 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 200g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany 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 • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8228.99 KJ / 1980.94 Kcal; Białko: 85.61 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.29 g; Sód: 1867.66 mg; Węglowodany: 220.29 g; Cukier: 4.5 g Błonnik spożywczy: 27.08 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8418.27 KJ / 2020.82 Kcal; Białko: 86.78 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.38 g; Sód: 1812.92 mg; Węglowodany: 280.14 g; Cukier: 13.64 g Błonnik spożywczy: 21.36 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8051 Kj / 1945.19 Kcal; Białko: 78.59 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.89 g; Sód: 1277.17 mg; Węglowodany: 271.08 g; Cukier: 8.45 g Błonnik spożywczy: 15.77 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-02-10

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 6012.04 Kj / 1440.93 Kcal; Białko: 77.18 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.53 g; Sód: 815.22 mg; Węglowodany: 177.13 g; Cukier: 7.02 g Błonnik spożywczy: 13.34 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7694.96 Kj / 1848.92 Kcal; Białko: 83.39 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.85 g; Sód: 914.16 mg; Węglowodany: 227.98 g; Cukier: 6.88 g Błonnik spożywczy: 15.64 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pomidor 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7438.29 Kj / 1780.72 Kcal; Białko: 84.96 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.3 g; Sód: 1265.51 mg; Węglowodany: 230.02 g; Cukier: 7.05 g Błonnik spożywczy: 17.87 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) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7863.85 Kj / 1878.03 Kcal; Białko: 88.48 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.92 g; Sód: 1274.26 mg; Węglowodany: 257.1 g; Cukier: 7.02 g Błonnik spożywczy: 18.26 g;		

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Buraki 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 7979.62 Kj / 1911.63 Kcal; Białko: 88.59 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.84 g; Sód: 1304.71 mg; Węglowodany: 255.39 g; Cukier: 6.93 g Błonnik spożywczy: 18.18 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 6819.71 Kj / 1640.95 Kcal; Białko: 72.4 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.44 g; Sód: 1276.73 mg; Węglowodany: 208.61 g; Cukier: 9.51 g Błonnik spożywczy: 29.25 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g • Kiwi 75g II śniadanie • Pieczywo chrupkie żytnie z suszonymi pomidorami i bazylią 30g (1) (11)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8995.86 Kj / 2149.18 Kcal; **Białko:** 103.17 g; **Tłuszcz:** 75.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.52 g; **Sód:** 1267.58 mg; **Węglowodany:** 263.52 g; **Cukier:** 15.11 g **Błonnik spożywczy:** 25.79 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Buraki 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7959.31 Kj / 1911.8 Kcal; **Białko:** 88.49 g; **Tłuszcz:** 54.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.39 g; **Sód:** 1325.48 mg; **Węglowodany:** 270.5 g; **Cukier:** 6.93 g **Błonnik spożywczy:** 16.7 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