

Jadłospis na sobota 2026-03-14

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 50g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 50g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5881.38 Kj / 1411.34 Kcal; **Białko:** 59.02 g; **Tłuszcz:** 48.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.79 g; **Sód:** 689.63 mg; **Węglowodany:** 189.33 g; **Cukier:** 18.79 g **Błonnik spożywczy:** 15.48 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7764.32 Kj / 1860.99 Kcal; **Białko:** 85.66 g; **Tłuszcz:** 63.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.69 g; **Sód:** 930.87 mg; **Węglowodany:** 241.14 g; **Cukier:** 7.87 g **Błonnik spożywczy:** 18.84 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (3) (4) (9) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Pomarańcze 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8366.93 KJ / 2006.49 Kcal; **Białko:** 72.54 g; **Tłuszcz:** 81.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.72 g; **Sód:** 1188.65 mg; **Węglowodany:** 250.46 g; **Cukier:** 7.85 g **Błonnik spożywczy:** 21.48 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8625.46 KJ / 2060.29 Kcal; **Białko:** 93.88 g; **Tłuszcz:** 64.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.74 g; **Sód:** 1354.79 mg; **Węglowodany:** 282.51 g; **Cukier:** 28.87 g **Błonnik spożywczy:** 22.71 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8001.53 KJ / 1915.86 Kcal; **Białko:** 89.93 g; **Tłuszcz:** 57.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.08 g; **Sód:** 1282.7 mg; **Węglowodany:** 263.52 g; **Cukier:** 18.73 g **Błonnik spożywczy:** 20.84 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7414.92 KJ / 1781.41 Kcal; **Białko:** 79.29 g; **Tłuszcz:** 58.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.58 g; **Sód:** 1239.2 mg; **Węglowodany:** 234.87 g; **Cukier:** 3.82 g **Błonnik spożywczy:** 31.19 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 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Banany 150g • Papryka 50g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z fasoli czerwonej 80g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomarańcze 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9835.68 KJ / 2347.78 Kcal; **Białko:** 108.95 g; **Tłuszcz:** 64.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.06 g; **Sód:** 1270.11 mg; **Węglowodany:** 346.87 g; **Cukier:** 29.59 g **Błonnik spożywczy:** 38.55 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7695.03 KJ / 1848.33 Kcal; **Białko:** 85.5 g; **Tłuszcz:** 52.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16 g; **Sód:** 1247.17 mg; **Węglowodany:** 263.59 g; **Cukier:** 13.13 g **Błonnik spożywczy:** 18.71 g;

Jadłospis na niedziela 2026-03-15

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

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 5772.02 KJ / 1339.17 Kcal; **Białko:** 65.97 g; **Tłuszcz:** 52.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.49 g; **Sód:** 1393.04 mg; **Węglowodany:** 164.32 g; **Cukier:** 17.7 g **Błonnik spożywczy:** 13.46 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8204.16 KJ / 1972.11 Kcal; **Białko:** 97 g; **Tłuszcz:** 86.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.53 g; **Sód:** 1175.19 mg; **Węglowodany:** 194.06 g; **Cukier:** 17.44 g **Błonnik spożywczy:** 29.88 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g • Pomidor 50g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Jabłka 150g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8542.08 KJ / 2046.71 Kcal; **Białko:** 89.35 g; **Tłuszcz:** 80.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.58 g; **Sód:** 2360.2 mg; **Węglowodany:** 238.79 g; **Cukier:** 17.59 g **Błonnik spożywczy:** 32.5 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica sopočka wieprzowa 60g (1) (6) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8438.99 KJ / 2017.17 Kcal; **Białko:** 91.17 g; **Tłuszcz:** 74.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 39.74 g; **Sód:** 1441 mg; **Węglowodany:** 243.82 g; **Cukier:** 17.54 g **Błonnik spożywczy:** 33.31 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7393.77 KJ / 1697.43 Kcal; **Białko:** 81.3 g; **Tłuszcz:** 52.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.15 g; **Sód:** 1879.97 mg; **Węglowodany:** 245.72 g; **Cukier:** 6.92 g **Błonnik spożywczy:** 17.06 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7518.99 KJ / 1807.4 Kcal; **Białko:** 72.22 g; **Tłuszcz:** 69.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.57 g; **Sód:** 1802.76 mg; **Węglowodany:** 211.03 g; **Cukier:** 13.5 g **Błonnik spożywczy:** 42.35 g;

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Ogórek kiszony krojony 50g • Rukola 5g II śniadanie • Kiwi 75g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 100g (1) • Ser żółty 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9258.65 Kj / 2214.46 Kcal; **Białko:** 97.58 g; **Tłuszcz:** 77.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.46 g; **Sód:** 2742.77 mg; **Węglowodany:** 277.89 g; **Cukier:** 14.7 g **Błonnik spożywczy:** 37.98 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Buraki 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7166.84 Kj / 1643.83 Kcal; **Białko:** 77.63 g; **Tłuszcz:** 43.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.2 g; **Sód:** 1778.35 mg; **Węglowodany:** 257.77 g; **Cukier:** 15.93 g **Błonnik spożywczy:** 16.69 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-16

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)		
Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9) • Ryż biały gotowany 100g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 5631.09 Kj / 1352.41 Kcal; Białko: 54.3 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.29 g; Sód: 735.24 mg; Węglowodany: 171.11 g; Cukier: 20.13 g Błonnik spożywczy: 15.44 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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 125g (1) (9) • Ryż biały gotowany 100g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6596.15 Kj / 1583.9 Kcal; Białko: 69.34 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.26 g; Sód: 877.38 mg; Węglowodany: 193.09 g; Cukier: 20.16 g Błonnik spożywczy: 17.44 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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8053.85 KJ / 1928.01 Kcal; **Białko:** 75.32 g; **Tłuszcz:** 65.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.39 g; **Sód:** 1795.87 mg; **Węglowodany:** 266.85 g; **Cukier:** 21.99 g **Błonnik spożywczy:** 23.73 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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g II śniadanie • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8225.5 KJ / 1964.86 Kcal; **Białko:** 84.54 g; **Tłuszcz:** 63.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.81 g; **Sód:** 1844.17 mg; **Węglowodany:** 270.4 g; **Cukier:** 22.17 g **Błonnik spożywczy:** 25.95 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7873.48 KJ / 1881.52 Kcal; **Białko:** 75.4 g; **Tłuszcz:** 60.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26 g; **Sód:** 1121.96 mg; **Węglowodany:** 265.66 g; **Cukier:** 19.87 g **Błonnik spożywczy:** 21.63 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 • Kefir 150g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7869.25 KJ / 1890.16 Kcal; Białko: 72.27 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.96 g; Sód: 1816.27 mg; Węglowodany: 247.35 g; Cukier: 17.85 g Błonnik spożywczy: 38.38 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) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Pomidor 50g II śniadanie • Kiwi 75g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) • Ryż biały gotowany 200g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser topiony 50g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8779.82 KJ / 2097.17 Kcal; Białko: 84.23 g; Tłuszcz: 70.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.6 g; Sód: 1517.05 mg; Węglowodany: 284.9 g; Cukier: 30.35 g Błonnik spożywczy: 27.65 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g (1) (9) - Ryż biały gotowany 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7712.12 Kj / 1847.39 Kcal; Białko: 75.28 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.71 g; Sód: 1142.73 mg; Węglowodany: 280.74 g; Cukier: 19.87 g Błonnik spożywczy: 20.15 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-03-17

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1)		
Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 4768.84 Kj / 1145.54 Kcal; Białko: 52.89 g; Tłuszcz: 37.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.98 g; Sód: 598.03 mg; Węglowodany: 150.79 g; Cukier: 21.61 g Błonnik spożywczy: 12.49 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6841.23 Kj / 1645.62 Kcal; Białko: 90.72 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.18 g; Sód: 803.2 mg; Węglowodany: 200.71 g; Cukier: 21.64 g Błonnik spożywczy: 15.74 g;		

Dieta podstawowa (3p)		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8292.3 Kj / 1990.31 Kcal; Białko: 98.9 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.85 g; Sód: 1192.33 mg; Węglowodany: 252.03 g; Cukier: 31.67 g Błonnik spożywczy: 19.06 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3)		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7913.23 Kj / 1895.38 Kcal; Białko: 99.08 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.5 g; Sód: 1190.5 mg; Węglowodany: 240.06 g; Cukier: 21.85 g Błonnik spożywczy: 21.4 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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Pomidor 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8249.6 Kj / 1980.69 Kcal; **Białko:** 96.69 g; **Tłuszcz:** 64.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.88 g; **Sód:** 1207.12 mg; **Węglowodany:** 253.96 g; **Cukier:** 27.31 g **Błonnik spożywczy:** 17.81 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 • Mandarynki 65g II śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8261.65 Kj / 1994.91 Kcal; **Białko:** 107.09 g; **Tłuszcz:** 74.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.9 g; **Sód:** 1549.53 mg; **Węglowodany:** 215.6 g; **Cukier:** 8.31 g **Błonnik spożywczy:** 31.02 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) • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Papryka 50g • Mandarynki 65g II śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9052.98 Kj / 2174.43 Kcal; **Białko:** 123.25 g; **Tłuszcz:** 65.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.21 g; **Sód:** 1984.8 mg; **Węglowodany:** 269.23 g; **Cukier:** 22.24 g **Błonnik spożywczy:** 24.59 g;

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Buraki 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7953.87 Kj / 1916.88 Kcal; **Białko:** 97.45 g; **Tłuszcz:** 53.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.84 g; **Sód:** 1322.86 mg; **Węglowodany:** 262.52 g; **Cukier:** 17.01 g **Błonnik spożywczy:** 16.7 g;

Jadłospis na środa 2026-03-18

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 200g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6476.82 Kj / 1547.8 Kcal; **Białko:** 57.62 g; **Tłuszcz:** 47.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.04 g; **Sód:** 564.61 mg; **Węglowodany:** 224.18 g; **Cukier:** 31.57 g **Błonnik spożywczy:** 16.96 g;

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7688.17 Kj / 1838.68 Kcal; **Białko:** 73.11 g; **Tłuszcz:** 48.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.17 g; **Sód:** 799.08 mg; **Węglowodany:** 280.53 g; **Cukier:** 31.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.57 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) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9244.7 KJ / 2210.16 Kcal; **Białko:** 76.45 g; **Tłuszcz:** 69.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.01 g; **Sód:** 1150.26 mg; **Węglowodany:** 316.43 g; **Cukier:** 9.1 g **Błonnik spożywczy:** 22.88 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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8801.92 KJ / 2094.98 Kcal; **Białko:** 81.02 g; **Tłuszcz:** 51.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.47 g; **Sód:** 1217.01 mg; **Węglowodany:** 334.99 g; **Cukier:** 31.98 g **Błonnik spożywczy:** 27.66 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • 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 40g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8740.35 KJ / 2086.06 Kcal; **Białko:** 81.32 g; **Tłuszcz:** 55.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.69 g; **Sód:** 1227.84 mg; **Węglowodany:** 319.9 g; **Cukier:** 11.07 g **Błonnik spożywczy:** 23.12 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Pomarańcze 150g	Obiad - Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) - Surówka z marchwi i pora 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8546.14 Kj / 2053.58 Kcal; Białko: 71.66 g; Tłuszcz: 75.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.56 g; Sód: 1106.3 mg; Węglowodany: 261.07 g; Cukier: 4.73 g Błonnik spożywczy: 31.33 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) - Jogurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) - Pomidor 50g - Rzodkiewki 50g - Roszonka 10g II śniadanie - Pomarańcze 150g	Obiad - Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) - Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) - Sos brokułowy 100g (7) (1) - Surówka z marchwi i pora 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9989.78 Kj / 2384.21 Kcal; Białko: 101.36 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.41 g; Sód: 1327.89 mg; Węglowodany: 355.28 g; Cukier: 9.65 g Błonnik spożywczy: 28.4 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (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 • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g • Cytryny 10g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8456.98 Kj / 2022.79 Kcal; **Białko:** 77.1 g; **Tłuszcz:** 44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.39 g; **Sód:** 1247.84 mg; **Węglowodany:** 333.99 g; **Cukier:** 11.07 g **Błonnik spożywczy:** 21.52 g;

Jadłospis na czwartek 2026-03-19

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

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

Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 50g (7) (3) • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Jabłka 180g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 5259.56 Kj / 1261.45 Kcal; Białko: 49.2 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.04 g; Sód: 615.52 mg; Węglowodany: 179.5 g; Cukier: 18.91 g Błonnik spożywczy: 13.06 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 7397.36 Kj / 1784.93 Kcal; Białko: 71.2 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.97 g; Sód: 915.29 mg; Węglowodany: 224.95 g; Cukier: 20.41 g Błonnik spożywczy: 28.93 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) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9335.28 KJ / 2350.21 Kcal; **Białko:** 83.78 g; **Tłuszcz:** 106.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.72 g; **Sód:** 1267.98 mg; **Węglowodany:** 263.28 g; **Cukier:** 5.73 g **Błonnik spożywczy:** 32.08 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Jabłka 180g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8563.63 KJ / 2157.39 Kcal; **Białko:** 85.55 g; **Tłuszcz:** 82.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.93 g; **Sód:** 1263.44 mg; **Węglowodany:** 266.01 g; **Cukier:** 19.05 g **Błonnik spożywczy:** 35.01 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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8598.8 KJ / 2062.94 Kcal; **Białko:** 82.72 g; **Tłuszcz:** 65.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.55 g; **Sód:** 1304.6 mg; **Węglowodany:** 289.99 g; **Cukier:** 5.6 g **Błonnik spożywczy:** 17.33 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) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8382.75 KJ / 2026.78 Kcal; **Białko:** 73.38 g; **Tłuszcz:** 82.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.22 g; **Sód:** 1266.34 mg; **Węglowodany:** 241.25 g; **Cukier:** 1.65 g **Błonnik spożywczy:** 40.94 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) • Kefir 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 10g II śniadanie • Jabłka 150g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9329.58 KJ / 2342.84 Kcal; **Białko:** 94.87 g; **Tłuszcz:** 83.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.23 g; **Sód:** 1957.74 mg; **Węglowodany:** 298.87 g; **Cukier:** 17.22 g **Błonnik spożywczy:** 35.23 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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopity bez cukru 50g 50g (1) (3)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8922.24 Kj / 2152.12 Kcal; **Białko:** 85.02 g; **Tłuszcz:** 65.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.42 g; **Sód:** 1351.02 mg; **Węglowodany:** 306.74 g; **Cukier:** 5.6 g **Błonnik spożywczy:** 15.93 g;

Jadłospis na piątek 2026-03-20

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) • Pomidor 50g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6315.06 Kj / 1518.28 Kcal; **Białko:** 62.98 g; **Tłuszcz:** 63.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.15 g; **Sód:** 846.15 mg; **Węglowodany:** 176.85 g; **Cukier:** 20.31 g **Błonnik spożywczy:** 14.09 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 90g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7123.09 Kj / 1712.72 Kcal; **Białko:** 71.91 g; **Tłuszcz:** 69.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.58 g; **Sód:** 1919.68 mg; **Węglowodany:** 204.14 g; **Cukier:** 20.64 g **Błonnik spożywczy:** 17.72 g;

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Buraki 100g	Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej 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 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8865.99 Kj / 2129.67 Kcal; **Białko:** 78.83 g; **Tłuszcz:** 88.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28 g; **Sód:** 2291.56 mg; **Węglowodany:** 260.99 g; **Cukier:** 10.02 g **Błonnik spożywczy:** 26.97 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) • Pasztet z pieca wieprzowy 60g • Papryka 100g II śniadanie • Mandarynki 65g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 80g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8451.61 Kj / 2021.36 Kcal; **Białko:** 82.89 g; **Tłuszcz:** 72.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.84 g; **Sód:** 1092.64 mg; **Węglowodany:** 270.34 g; **Cukier:** 19.71 g **Błonnik spożywczy:** 27.31 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7538.83 Kj / 1802.61 Kcal; **Białko:** 74.09 g; **Tłuszcz:** 61.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.48 g; **Sód:** 2371.19 mg; **Węglowodany:** 242.66 g; **Cukier:** 8.26 g **Błonnik spożywczy:** 20.02 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad • Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7605.61 KJ / 1832.34 Kcal; Białko: 68.18 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.01 g; Sód: 2917.41 mg; Węglowodany: 227.77 g; Cukier: 6.58 g Błonnik spożywczy: 38.18 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 mozzarella 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Roszponka 10g • Papryka 50g • Buraki 100g II śniadanie • Sałatka owocowa 100g	Obiad • Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g (4) • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty kiszonej 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 • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10297.05 KJ / 2469.05 Kcal; Białko: 103.53 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.56 g; Sód: 2338.81 mg; Węglowodany: 307.5 g; Cukier: 23.78 g Błonnik spożywczy: 46.94 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) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Buraki 100g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7625.5 Kj / 1825.23 Kcal; Białko: 80.85 g; Tłuszcz: 43.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.98 g; Sód: 2437.71 mg; Węglowodany: 282.02 g; Cukier: 27.24 g Błonnik spożywczy: 18.54 g;		

Jadłospis na sobota 2026-03-21

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) • Ser żółty 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 50g II śniadanie • Chrupki kukurydziane 30g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 5334.92 Kj / 1282.35 Kcal; Białko: 37.94 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.92 g; Sód: 959.84 mg; Węglowodany: 166.57 g; Cukier: 18.45 g Błonnik spożywczy: 16.55 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2)		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Pomarańcze 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 6018.14 Kj / 1452.33 Kcal; Białko: 43.03 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.66 g; Sód: 957.36 mg; Węglowodany: 188.38 g; Cukier: 30.4 g Błonnik spożywczy: 18.96 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) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Kiwi 75g • Pomarańcze 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7530.17 Kj / 1809.61 Kcal; **Białko:** 59.22 g; **Tłuszcz:** 70.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.32 g; **Sód:** 1524.15 mg; **Węglowodany:** 241.18 g; **Cukier:** 18.37 g **Błonnik spożywczy:** 23.58 g;

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

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Pomarańcze 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7608.71 Kj / 1825.33 Kcal; **Białko:** 59.73 g; **Tłuszcz:** 66.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.83 g; **Sód:** 1519.38 mg; **Węglowodany:** 256.3 g; **Cukier:** 31.63 g **Błonnik spożywczy:** 27.53 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) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Pomarańcze 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7551.46 Kj / 1817.42 Kcal; **Białko:** 60.08 g; **Tłuszcz:** 70.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.05 g; **Sód:** 1531 mg; **Węglowodany:** 241.42 g; **Cukier:** 10.73 g **Błonnik spożywczy:** 23.03 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) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Kiwi 75g - Posiłek nocny: pomarańcza 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7864.62 Kj / 1895.91 Kcal; Białko: 65.37 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.63 g; Sód: 1554.25 mg; Węglowodany: 214.47 g; Cukier: 14.3 g Błonnik spożywczy: 32.95 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 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Rzodkiewki 50g - Ogórek zielony świeży 50g - Salata zielona 10g - Banany 150g II śniadanie - Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Pomarańcze 150g - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 10106.11 Kj / 2426.6 Kcal; Białko: 91.45 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.87 g; Sód: 2447.9 mg; Węglowodany: 293.78 g; Cukier: 32.03 g Błonnik spożywczy: 31.2 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) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7405.12 Kj / 1787.28 Kcal; **Białko:** 59.42 g; **Tłuszcz:** 60.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.78 g; **Sód:** 1550.72 mg; **Węglowodany:** 257.55 g; **Cukier:** 21.68 g **Błonnik spożywczy:** 21.69 g;

Jadłospis na niedziela 2026-03-22

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) • Miód naturalny 25g • Pomidor 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) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 5600.04 KJ / 1293.73 Kcal; **Białko:** 74.39 g; **Tłuszcz:** 45.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.29 g; **Sód:** 560.57 mg; **Węglowodany:** 161.04 g; **Cukier:** 33.11 g **Błonnik spożywczy:** 10.93 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 • Pomidor 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 250g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8180.63 KJ / 1973.19 Kcal; **Białko:** 82.59 g; **Tłuszcz:** 79.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.51 g; **Sód:** 830.81 mg; **Węglowodany:** 225.5 g; **Cukier:** 34.86 g **Błonnik spożywczy:** 29.89 g;

Dieta podstawowa (3p)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9443.65 Kj / 2278.37 Kcal; **Białko:** 86.02 g; **Tłuszcz:** 95.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.13 g; **Sód:** 1264.07 mg; **Węglowodany:** 267.94 g; **Cukier:** 8.62 g **Błonnik spożywczy:** 38.4 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 • Pomidor 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9419.65 Kj / 2260.12 Kcal; **Białko:** 94.88 g; **Tłuszcz:** 87.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.18 g; **Sód:** 1212.1 mg; **Węglowodany:** 272.51 g; **Cukier:** 35.2 g **Błonnik spożywczy:** 35.83 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) • Miód naturalny 25g • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 8951.82 KJ / 2074.4 Kcal; Białko: 108.79 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.3 g; Sód: 1135.94 mg; Węglowodany: 263.04 g; Cukier: 33.32 g Błonnik spożywczy: 16.53 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 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8482.13 KJ / 2051.67 Kcal; Białko: 87.01 g; Tłuszcz: 93.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.68 g; Sód: 1147.53 mg; Węglowodany: 202.48 g; Cukier: 11.07 g Błonnik spożywczy: 41.81 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Rukola 10g • Papryka 50g • Kiwi 65g II śniadanie • Orzechy z żurawiną mix 35g 35g (8)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Chleb pszenny 60g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9758.48 KJ / 2347.72 Kcal; Białko: 113.21 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.23 g; Sód: 1222.42 mg; Węglowodany: 254.51 g; Cukier: 37.83 g Błonnik spożywczy: 36.91 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 • Jabłka 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 8682.42 KJ / 2013.93 Kcal; Białko: 107.25 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.98 g; Sód: 1156.69 mg; Węglowodany: 283.02 g; Cukier: 37.75 g Błonnik spożywczy: 16.07 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-23

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

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

Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 50g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 6228.99 Kj / 1501.07 Kcal; **Białko:** 64.74 g; **Tłuszcz:** 57.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.69 g; **Sód:** 701.17 mg; **Węglowodany:** 181.5 g; **Cukier:** 19.18 g **Błonnik spożywczy:** 16.26 g;

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

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 7336.83 Kj / 1762.89 Kcal; **Białko:** 70.48 g; **Tłuszcz:** 63.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.61 g; **Sód:** 755.93 mg; **Węglowodany:** 227.54 g; **Cukier:** 17.33 g **Błonnik spożywczy:** 18.21 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8481.23 KJ / 2041.38 Kcal; **Białko:** 74.1 g; **Tłuszcz:** 75.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.82 g; **Sód:** 2476.55 mg; **Węglowodany:** 216.6 g; **Cukier:** 19.65 g **Błonnik spożywczy:** 22.22 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9222.41 KJ / 2217.97 Kcal; **Białko:** 92.33 g; **Tłuszcz:** 79.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.13 g; **Sód:** 1503.7 mg; **Węglowodany:** 232.51 g; **Cukier:** 19.62 g **Błonnik spożywczy:** 21.4 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8349.28 KJ / 1999.56 Kcal; **Białko:** 94.86 g; **Tłuszcz:** 69.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.39 g; **Sód:** 1047.48 mg; **Węglowodany:** 249.9 g; **Cukier:** 17.24 g **Błonnik spożywczy:** 20.07 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Pomidor 100g II śniadanie - Kiwi 75g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 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 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7595.24 KJ / 1828.17 Kcal; Białko: 75.74 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.22 g; Sód: 2089.32 mg; Węglowodany: 229.4 g; Cukier: 22.8 g Błonnik spożywczy: 32.78 g;		

Dieta podstawowa położnicza III trym. lub w okresie laktacji (Szkic)		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Pomidor 50g - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 50g - Kiwi 75g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9398.67 KJ / 2256.24 Kcal; Białko: 97.22 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.85 g; Sód: 2343.56 mg; Węglowodany: 253.87 g; Cukier: 27.71 g Błonnik spożywczy: 26.34 g;		

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

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (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 • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8044.55 Kj / 1931.39 Kcal; **Białko:** 88.16 g; **Tłuszcz:** 57.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 12.66 g; **Sód:** 1473.56 mg; **Węglowodany:** 265.47 g; **Cukier:** 17.24 g **Błonnik spożywczy:** 18.47 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