

# Jadłospis na czwartek 2026-07-02

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

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Ketchup saszetki 15g</li><li>Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250g ( 7 ) ( 9 ) ( 1 )</li><li>Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li><li>Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser twarogowy mielony 50g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )</li></ul>
--	---	--

Wartości odżywcze

**Energia:** 6739.01 KJ / 1470.8 Kcal; **Białko:** 55.18 g; **Tłuszcz:** 54.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.53 g; **Sód:** 671.2 mg; **Węglowodany:** 194.43 g; **Cukier:** 30.71 g **Błonnik spożywczy:** 10.41 g;

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Ketchup 15g</li><li>Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li><li>Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul>
---	---	--

Wartości odżywcze

**Energia:** 9027.47 KJ / 1941.02 Kcal; **Białko:** 76.14 g; **Tłuszcz:** 81.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 39.3 g; **Sód:** 785.7 mg; **Węglowodany:** 227.11 g; **Cukier:** 31.71 g **Błonnik spożywczy:** 24.92 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Ketchup saszetki 12g</li> <li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li> <li>• Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8738.14 Kj / 2083.49 Kcal; <b>Białko:</b> 78.81 g; <b>Tłuszcz:</b> 83.35 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 33.27 g; <b>Sód:</b> 1762.5 mg; <b>Węglowodany:</b> 255.41 g; <b>Cukier:</b> 31.74 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 28.3 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Ketchup saszetki 15g</li> <li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 100g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brzoskwinia 75g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li> <li>• Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9597.97 Kj / 2072.72 Kcal; <b>Białko:</b> 79.73 g; <b>Tłuszcz:</b> 77.7 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 35.58 g; <b>Sód:</b> 1769.35 mg; <b>Węglowodany:</b> 264.9 g; <b>Cukier:</b> 31.71 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 29.35 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Buraki 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li> <li>• Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g ( 1 ) ( 3 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 8527.86 Kj / 2027.44 Kcal; <b>Białko:</b> 76.83 g; <b>Tłuszcz:</b> 66.26 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.89 g; <b>Sód:</b> 1106.87 mg; <b>Węglowodany:</b> 286.79 g; <b>Cukier:</b> 31.62 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 16.08 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>Ogórek kiszony krojony 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 75g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>Ryż brązowy gotowany 200g</li> <li>Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g</li> <li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Cytryny 10g</li> <li>Pomidor 90g</li> <li>Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9565.42 Kj / 2287.83 Kcal; **Białko:** 99.4 g; **Tłuszcz:** 98.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.92 g; **Sód:** 1921.7 mg; **Węglowodany:** 241.14 g; **Cukier:** 5.93 g **Błonnik spożywczy:** 46.27 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> <li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>Ketchup saszetki 12g</li> <li>Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>Rukola 5g</li> <li>Ogórek kiszony krojony 50g</li> <li>Papryka 50g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 75g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li> <li>Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li> <li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>Szynka wieprzowa pieczona 20g</li> <li>Salata zielona 10g</li> <li>Cytryny 10g</li> <li>Pomidor 100g</li> <li>Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10106.8 Kj / 2264.87 Kcal; **Białko:** 92.96 g; **Tłuszcz:** 76.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.71 g; **Sód:** 1472.65 mg; **Węglowodany:** 295.02 g; **Cukier:** 42.28 g **Błonnik spożywczy:** 33.17 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Buraki 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )</li><li>Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 100g</li><li>Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g ( 1 ) ( 3 )</li></ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8811.51 Kj / 2100.84 Kcal; **Białko:** 76.63 g; **Tłuszcz:** 63.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.3 g; **Sód:** 1127.12 mg; **Węglowodany:** 311.84 g; **Cukier:** 41.62 g **Błonnik spożywczy:** 14.68 g;

# Jadłospis na piątek 2026-07-03

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

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser żółty 20g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa selerowa z lanym ciastem 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>Sos truskawkowy 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta jajeczna 50g ( 7 ) ( 3 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 50g</li><li>Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7220.65 Kj / 1588.31 Kcal; <b>Białko:</b> 67.51 g; <b>Tłuszcz:</b> 63.58 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.6 g; <b>Sód:</b> 846.19 mg; <b>Węglowodany:</b> 195.48 g; <b>Cukier:</b> 20.06 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 10.94 g;		

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta z ciecierzycy 50g</li><li>Ogórek zielony świeży 100g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>Sos truskawkowy 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8424.34 Kj / 1809.08 Kcal; <b>Białko:</b> 73.8 g; <b>Tłuszcz:</b> 77 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 32.6 g; <b>Sód:</b> 847.67 mg; <b>Węglowodany:</b> 215.31 g; <b>Cukier:</b> 20.68 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.87 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 60g ( 1 )</li><li>Chleb graham 40g ( 1 )</li><li>Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta z ciecierzycy 100g</li><li>Ogórek zielony świeży 100g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8512.73 Kj / 2015.76 Kcal; <b>Białko:</b> 75.73 g; <b>Tłuszcz:</b> 77.08 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.89 g; <b>Sód:</b> 2295.66 mg; <b>Węglowodany:</b> 271.29 g; <b>Cukier:</b> 13.1 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 28.2 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>Ogórek zielony świeży 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> <li>Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>Sos truskawkowy 100g</li> <li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>Cytryny 10g</li> <li>Pomidor 90g</li> <li>Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 9666.06 KJ / 2100.28 Kcal; <b>Białko:</b> 86.88 g; <b>Tłuszcz:</b> 81.03 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 32.89 g; <b>Sód:</b> 2140.6 mg; <b>Węglowodany:</b> 269.33 g; <b>Cukier:</b> 20.68 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.86 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> <li>Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>Cytryny 10g</li> <li>Pomidor 90g</li> <li>Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8094.68 KJ / 1916.1 Kcal; <b>Białko:</b> 75.18 g; <b>Tłuszcz:</b> 71.96 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 21.66 g; <b>Sód:</b> 2324.5 mg; <b>Węglowodany:</b> 256.08 g; <b>Cukier:</b> 15.28 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.25 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>Ogórek zielony świeży 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sałátka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa selerowa z makaronem razowym 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>Cytryny 10g</li> <li>Pomidor 100g</li> <li>Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8339.17 KJ / 1980.66 Kcal; <b>Białko:</b> 66.93 g; <b>Tłuszcz:</b> 79.92 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.79 g; <b>Sód:</b> 2257.11 mg; <b>Węglowodany:</b> 251.79 g; <b>Cukier:</b> 9.02 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 38.99 g;</p>		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Sałata zielona 5g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> <li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Nektarynka 75g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10298.94 Kj / 2298.38 Kcal; **Białko:** 99.59 g; **Tłuszcz:** 84.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.71 g; **Sód:** 2302.52 mg; **Węglowodany:** 290.4 g; **Cukier:** 13.64 g **Błonnik spożywczy:** 33.05 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> <li>• Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8200.34 Kj / 1947.7 Kcal; **Białko:** 73.77 g; **Tłuszcz:** 74.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.58 g; **Sód:** 2291.21 mg; **Węglowodany:** 258.66 g; **Cukier:** 9.68 g **Błonnik spożywczy:** 21.19 g;

# Jadłospis na sobota 2026-07-04

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

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 100g</li><li>Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta twarogowo-pomidorowa 50g ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 50g</li><li>Posiłek nocny: Mus owocowy 100g</li></ul>
--	---	--

Wartości odżywcze

**Energia:** 6532 Kj / 1406.48 Kcal; **Białko:** 59.03 g; **Tłuszcz:** 47.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.29 g; **Sód:** 686.09 mg; **Węglowodany:** 190.39 g; **Cukier:** 9.08 g **Błonnik spożywczy:** 14.97 g;

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: Mus owocowy 100g</li></ul>
--	---	---

Wartości odżywcze

**Energia:** 8716.95 Kj / 1845.16 Kcal; **Białko:** 85.22 g; **Tłuszcz:** 62.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.44 g; **Sód:** 926.28 mg; **Węglowodany:** 241.3 g; **Cukier:** 10.31 g **Błonnik spożywczy:** 18.52 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Rzodkiewki 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>• Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta tuńczykowa 90g 90g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b> <b>Energia:</b> 8943.46 Kj / 2113.26 Kcal; <b>Białko:</b> 81 g; <b>Tłuszcz:</b> 90.19 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.79 g; <b>Sód:</b> 1184.06 mg; <b>Węglowodany:</b> 250.86 g; <b>Cukier:</b> 10.89 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.16 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Rzodkiewki 100g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt owocowy 150g ( 7 )</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>• Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b> <b>Energia:</b> 9578.09 Kj / 2044.45 Kcal; <b>Białko:</b> 93.44 g; <b>Tłuszcz:</b> 63.44 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.5 g; <b>Sód:</b> 1350.2 mg; <b>Węglowodany:</b> 282.68 g; <b>Cukier:</b> 31.31 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.39 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>• Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b> <b>Energia:</b> 8483.63 Kj / 1997.38 Kcal; <b>Białko:</b> 91.06 g; <b>Tłuszcz:</b> 58.09 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.26 g; <b>Sód:</b> 1280.87 mg; <b>Węglowodany:</b> 285.47 g; <b>Cukier:</b> 30.82 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.11 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>Rzodkiewki 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li> <li>Cytryny 10g</li> <li>Ogórek zielony świeży 100g</li> <li>Posiłek nocny: Mus owocowy 100g</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 7995.77 Kj / 1889.19 Kcal; **Białko:** 87.8 g; **Tłuszcz:** 65.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.65 g; **Sód:** 1235.4 mg; **Węglowodany:** 235.48 g; **Cukier:** 6.86 g **Błonnik spożywczy:** 30.9 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>Sałata zielona 10g</li> <li>Banany 150g</li> <li>Papryka 50g</li> <li>Rzodkiewki 50g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>Ser twarogowy mielony 50g ( 7 )</li> <li>Herbata bez cukru 250g</li> <li>Pasta tuńczykowa 90g 90g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )</li> <li>Ogórek zielony świeży 90g</li> <li>Sałata zielona 10g</li> <li>Cytryny 10g</li> <li>Posiłek nocny: Mus owocowy 100g</li> </ul>

## Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>Cukinia gotowana na parze 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 100g</li><li>Posiłek nocny: Mus owocowy 100g</li></ul>

## Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na niedziela 2026-07-05

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

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 100g</li><li>Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>Pomidor 50g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g 20g</li></ul>
---	--	--

Wartości odżywcze

**Energia:** 7358.43 Kj / 1561.84 Kcal; **Białko:** 91.5 g; **Tłuszcz:** 70.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.52 g; **Sód:** 1531.73 mg; **Węglowodany:** 155.05 g; **Cukier:** 7.97 g **Błonnik spożywczy:** 11.37 g;

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 60g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser żółty 20g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>Pomidor 90g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul>
--	--	--

Wartości odżywcze

**Energia:** 9527.5 Kj / 2048.76 Kcal; **Białko:** 108.65 g; **Tłuszcz:** 95.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 45.41 g; **Sód:** 1243.5 mg; **Węglowodany:** 182.78 g; **Cukier:** 8.89 g **Błonnik spożywczy:** 27.89 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miększtuczczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 100g</li> <li>• Rukola 5g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miększtuczczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Jabłka 150g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 9219.76 KJ / 2182.41 Kcal; <b>Białko:</b> 101.61 g; <b>Tłuszcz:</b> 91.54 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 40.18 g; <b>Sód:</b> 2792.71 mg; <b>Węglowodany:</b> 238.06 g; <b>Cukier:</b> 22.01 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 33.03 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica sopočka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 10801.5 KJ / 2345.63 Kcal; <b>Białko:</b> 119.73 g; <b>Tłuszcz:</b> 101.32 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 51.98 g; <b>Sód:</b> 1770.17 mg; <b>Węglowodany:</b> 238.17 g; <b>Cukier:</b> 11.03 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 31.98 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 20g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g ( 3 )</li> <li>• Buraki 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8043.39 Kj / 1826.92 Kcal; <b>Białko:</b> 96.53 g; <b>Tłuszcz:</b> 61.65 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.66 g; <b>Sód:</b> 1951.18 mg; <b>Węglowodany:</b> 244.69 g; <b>Cukier:</b> 9.34 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.45 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Parówka drobiowa 50g ( 1 ) ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt.) 50g ( 3 )</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 100g</li> <li>• Rukola 5g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8905.9 Kj / 2113.54 Kcal; <b>Białko:</b> 100.64 g; <b>Tłuszcz:</b> 94.04 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 44 g; <b>Sód:</b> 2828.24 mg; <b>Węglowodany:</b> 201.45 g; <b>Cukier:</b> 6.99 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 40.47 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Kielbaska frankfurterka wieprzowa 50g ( 6 )</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li> <li>• Rukola 5g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melon 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Ser żółty 40g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10751.03 Kj / 2403.55 Kcal; **Białko:** 114.4 g; **Tłuszcz:** 92.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.14 g; **Sód:** 3024.09 mg; **Węglowodany:** 275.5 g; **Cukier:** 19.02 g **Błonnik spożywczy:** 37.82 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miśk tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina Kurczak Gotowany 60g</li> <li>• Buraki 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miśk tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8597.05 Kj / 2029.45 Kcal; **Białko:** 106.24 g; **Tłuszcz:** 70.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.63 g; **Sód:** 1924.05 mg; **Węglowodany:** 250.26 g; **Cukier:** 3.33 g **Błonnik spożywczy:** 15.21 g;

# Jadłospis na poniedziałek 2026-07-06

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

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

## Śniadanie

- Chleb graham 20g ( 1 )
- Bułka wrocławska 20g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta twarogowo-szpinakowa 100g ( 7 )
- Pomidor 50g

## II śniadanie

- Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )

## Obiad

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

## Kolacja

- Bułka wrocławska 40g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pomidor 50g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia:** 6178.35 KJ / 1320.71 Kcal; **Białko:** 66.64 g; **Tłuszcz:** 43.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.74 g; **Sód:** 621.85 mg; **Węglowodany:** 173.32 g; **Cukier:** 22.18 g **Błonnik spożywczy:** 16.76 g;

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

## Śniadanie

- Chleb graham 30g ( 1 )
- Bułka wrocławska 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta twarogowo-szpinakowa 100g ( 7 )
- Papryka 100g

## II śniadanie

- Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )

## Obiad

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

## Kolacja

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

Wartości odżywcze

**Energia:** 6668.02 KJ / 1437.6 Kcal; **Białko:** 73.51 g; **Tłuszcz:** 45.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.01 g; **Sód:** 1455.72 mg; **Węglowodany:** 191.81 g; **Cukier:** 22.21 g **Błonnik spożywczy:** 18.83 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkielet)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z fasoli czerwonej 100g</li> <li>• Papryka 100g</li> <li>• Rukola 10g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 200g</li> <li>• Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 100g</li> <li>• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g</li> </ul>
<p>Wartości odżywcze</p> <p><b>Energia:</b> 9021.79 Kj / 2137.46 Kcal; <b>Białko:</b> 94.61 g; <b>Tłuszcz:</b> 57.92 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.14 g; <b>Sód:</b> 1886.54 mg; <b>Węglowodany:</b> 327.96 g; <b>Cukier:</b> 23.89 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 40.38 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkielet)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta twarogowo-szpinakowa 100g ( 7 )</li> <li>• Papryka 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 200g</li> <li>• Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g</li> </ul>
<p>Wartości odżywcze</p> <p><b>Energia:</b> 8826.31 Kj / 1877.78 Kcal; <b>Białko:</b> 90.15 g; <b>Tłuszcz:</b> 55.31 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.01 g; <b>Sód:</b> 1822.81 mg; <b>Węglowodany:</b> 266.77 g; <b>Cukier:</b> 24.07 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 27.38 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta twarogowo-szpinakowa 100g ( 7 )</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 200g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 7947.92 Kj / 1883.07 Kcal; <b>Białko:</b> 87.5 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.66 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.24 g; <b>Sód:</b> 1163.5 mg; <b>Węglowodany:</b> 269.53 g; <b>Cukier:</b> 21.77 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.63 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z fasoli czerwonej 100g</li> <li>• Papryka 100g</li> <li>• Rukola 10g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Ryż brązowy gotowany 200g</li> <li>• Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8941.62 Kj / 2124.62 Kcal; <b>Białko:</b> 95.53 g; <b>Tłuszcz:</b> 59.09 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.71 g; <b>Sód:</b> 1836.64 mg; <b>Węglowodany:</b> 308.83 g; <b>Cukier:</b> 19.74 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 54.99 g;</p>		

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

<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z fasoli czerwonej 100g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rukola 10g</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Morela 65g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 200g</li> <li>• Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 100g</li> <li>• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g</li> </ul>
--	--	---

## Wartości odżywcze

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

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

<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Leczo z warzywami i mięsem drobiowym bez pieczarek 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 200g</li> <li>• Marchew gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g</li> </ul>
---	--	--

## Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na wtorek 2026-07-07

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

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser twarogowy mielony 50g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>Ogórek zielony świeży 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Brzoskwinia 75g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 100g</li><li>Kalafior gotowany na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 50g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li></ul>
---	---	--

Wartości odżywcze

**Energia:** 5393.33 Kj / 1137.08 Kcal; **Białko:** 52.91 g; **Tłuszcz:** 36.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.48 g; **Sód:** 599.43 mg; **Węglowodany:** 151.64 g; **Cukier:** 18.4 g **Błonnik spożywczy:** 13.13 g;

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>Ogórek zielony świeży 100g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Brzoskwinia 75g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Kalafior gotowany na parze 100g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Pomidor 90g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li></ul>
---	--	--

Wartości odżywcze

**Energia:** 7470.04 Kj / 1621.8 Kcal; **Białko:** 90.8 g; **Tłuszcz:** 52.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.72 g; **Sód:** 805.4 mg; **Węglowodany:** 199.77 g; **Cukier:** 19.64 g **Błonnik spożywczy:** 16.52 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miększtuczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g</li> <li>• Brzoskwinia 75g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miększtuczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: mięs warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8401.03 KJ / 1983.03 Kcal; <b>Białko:</b> 99.55 g; <b>Tłuszcz:</b> 66.03 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.96 g; <b>Sód:</b> 1202.42 mg; <b>Węglowodany:</b> 253.57 g; <b>Cukier:</b> 29.67 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 20.27 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brzoskwinia 75g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: mięs warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 9003.69 KJ / 1911.36 Kcal; <b>Białko:</b> 99.23 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.39 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25.27 g; <b>Sód:</b> 1192.95 mg; <b>Węglowodany:</b> 249.6 g; <b>Cukier:</b> 29.85 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.38 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Brzoskwinia 75g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8395.4 Kj / 1982.2 Kcal; <b>Białko:</b> 96.95 g; <b>Tłuszcz:</b> 64.71 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.97 g; <b>Sód:</b> 1209.01 mg; <b>Węglowodany:</b> 258.29 g; <b>Cukier:</b> 29.85 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.47 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Brzoskwinia 75g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałatka cezar z grzankami 200g ( 3 ) ( 1 )</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8367.53 Kj / 1984.04 Kcal; <b>Białko:</b> 107.94 g; <b>Tłuszcz:</b> 72.8 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.05 g; <b>Sód:</b> 1559.21 mg; <b>Węglowodany:</b> 217.18 g; <b>Cukier:</b> 6.21 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 32.08 g;</p>		

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Brzoskwinia 100g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałatka cesar z grzankami 200g ( 3 ) ( 1 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul>

## Wartości odżywcze

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

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Kalafior gotowany na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8482.72 KJ / 2010.11 Kcal; **Białko:** 105.88 g; **Tłuszcz:** 58.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.95 g; **Sód:** 1291.43 mg; **Węglowodany:** 267.96 g; **Cukier:** 29.55 g **Błonnik spożywczy:** 16.64 g;

# Jadłospis na środa 2026-07-08

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta rybno-jarzynowa 80g ( 4 ) ( 9 )</li><li>Pomidor 50g</li></ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa gulaszowa z mięsem 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Pierogi leniwe bez cukru 200g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li><li>Sos brokułowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g</li></ul>

Wartości odżywcze

**Energia:** 7187.89 Kj / 1542.68 Kcal; **Białko:** 62.74 g; **Tłuszcz:** 45.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.61 g; **Sód:** 613.76 mg; **Węglowodany:** 232.28 g; **Cukier:** 34.62 g **Błonnik spożywczy:** 17.24 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g ( 9 ) ( 4 )</li><li>Ogórek zielony świeży 100g</li></ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Banany 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa gulaszowa z mięsem 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Pierogi leniwe bez cukru 300g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li><li>Sos brokułowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g</li></ul>

Wartości odżywcze

**Energia:** 8449.65 Kj / 1833.13 Kcal; **Białko:** 75.61 g; **Tłuszcz:** 50.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.66 g; **Sód:** 800.08 mg; **Węglowodany:** 280.92 g; **Cukier:** 35.78 g **Błonnik spożywczy:** 21.23 g;

Dieta podstawowa (3p) (Szkie)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Mięks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz szczeciński 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa gulaszowa z mięsem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pierogi leniwe bez cukru 300g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Sos brokułowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Surówka z marchwi i pora 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g</li> <li>• Surówka wiosenna 200g ( 3 ) ( 10 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b> <b>Energia:</b> 9751.41 KJ / 2283.58 Kcal; <b>Białko:</b> 78.61 g; <b>Tłuszcz:</b> 85.29 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.79 g; <b>Sód:</b> 1908.9 mg; <b>Węglowodany:</b> 307.88 g; <b>Cukier:</b> 13.52 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.77 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkie)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Ogórek zielony świeży 100g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banany 150g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa gulaszowa z mięsem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pierogi leniwe bez cukru 300g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Sos brokułowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g</li> <li>• Surówka wiosenna 200g ( 3 ) ( 10 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b> <b>Energia:</b> 10160.53 KJ / 2162.38 Kcal; <b>Białko:</b> 82.78 g; <b>Tłuszcz:</b> 65.97 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 29.89 g; <b>Sód:</b> 1280.58 mg; <b>Węglowodany:</b> 326.6 g; <b>Cukier:</b> 36.39 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 28.41 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkie)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa gulaszowa z mięsem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pierogi leniwe bez cukru 300g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Sos brokułowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g</li> <li>• Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b> <b>Energia:</b> 9348.29 KJ / 2184.93 Kcal; <b>Białko:</b> 92.17 g; <b>Tłuszcz:</b> 64.22 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25.37 g; <b>Sód:</b> 1252.67 mg; <b>Węglowodany:</b> 319.74 g; <b>Cukier:</b> 36.52 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 24.73 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Paprykarz szczeciński 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>• Ogórek zielony świeży 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa gulaszowa z mięsem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )</li> <li>• Makaron razowy gotowany świderki 200g ( 1 )</li> <li>• Surówka z marchwi i pora 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g</li> <li>• Surówka wiosenna 200g ( 3 ) ( 10 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8945.98 Kj / 2129.93 Kcal; **Białko:** 76.51 g; **Tłuszcz:** 89.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.4 g; **Sód:** 1166.63 mg; **Węglowodany:** 246.46 g; **Cukier:** 5.74 g **Błonnik spożywczy:** 29.75 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz szczeciński 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Roszponka 10g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Truskawki 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa gulaszowa z mięsem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pierogi leniwe bez cukru 300g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Sos brokułowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Surówka z marchwi i pora 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g</li> <li>• Surówka wiosenna 200g ( 3 ) ( 10 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

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

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g ( 4 ) ( 9 )</li> <li>• Banany 150g</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa gulaszowa z mięsem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Pierogi leniwe bez cukru 300g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Sos brokułowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g</li> <li>• Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9174.09 Kj / 2147.73 Kcal; **Białko:** 91.87 g; **Tłuszcz:** 53.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.07 g; **Sód:** 1272.67 mg; **Węglowodany:** 334.24 g; **Cukier:** 36.52 g **Błonnik spożywczy:** 23.13 g;

# Jadłospis na czwartek 2026-07-09

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

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna 50g ( 7 ) ( 3 )</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 100g</li><li>• Sos jasny 100g ( 1 )</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
Energia: 5969.93 KJ / 1274.74 Kcal; Białko: 58.27 g; Tłuszcz: 41.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.28 g; Sód: 669.89 mg; Węglowodany: 168.69 g; Cukier: 7.03 g Błonnik spożywczy: 10.51 g;		

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

<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Sos jasny 100g ( 1 )</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul>
Wartości odżywcze		
Energia: 8078.32 KJ / 1774.65 Kcal; Białko: 80.27 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.27 g; Sód: 969.37 mg; Węglowodany: 210.45 g; Cukier: 8.28 g Błonnik spożywczy: 26.15 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miększtwy tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g ( 3 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sos jasny 100g ( 1 )</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miększtwy tłuszczowy do smarowania 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li> <li>• Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g ( 9 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Papryka 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9730.26 KJ / 2406.71 Kcal; <b>Białko:</b> 94.79 g; <b>Tłuszcz:</b> 107.08 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 33.62 g; <b>Sód:</b> 1326.38 mg; <b>Węglowodany:</b> 269.33 g; <b>Cukier:</b> 8.19 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 32.28 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Ogórek zielony świeży 90g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g ( 3 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sos jasny 100g ( 1 )</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Papryka 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9417.89 KJ / 2112.96 Kcal; <b>Białko:</b> 94.47 g; <b>Tłuszcz:</b> 80.71 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 28.31 g; <b>Sód:</b> 1313.45 mg; <b>Węglowodany:</b> 253.88 g; <b>Cukier:</b> 8.37 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 33.01 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miększtwy tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sos jasny 100g ( 1 )</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miększtwy tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li> <li>• Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g ( 9 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Biszkopt bez cukru 50g 50g ( 1 ) ( 3 )</li> </ul>
<b>Wartości odżywcze</b>		
<b>Energia:</b> 9150.28 KJ / 2165.05 Kcal; <b>Białko:</b> 93.71 g; <b>Tłuszcz:</b> 70.16 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.58 g; <b>Sód:</b> 1363.77 mg; <b>Węglowodany:</b> 296.32 g; <b>Cukier:</b> 8.07 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.82 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sos jasny 100g ( 1 )</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 60g</li> <li>• Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g ( 9 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Papryka 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8772.57 KJ / 2086.74 Kcal; **Białko:** 84.75 g; **Tłuszcz:** 83.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.63 g; **Sód:** 1324.75 mg; **Węglowodany:** 236.92 g; **Cukier:** 4.12 g **Błonnik spożywczy:** 41.32 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Pomidor 50g</li> <li>• Rukola 10g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbuzy 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g ( 3 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sos jasny 100g ( 1 )</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 60g</li> <li>• Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g ( 9 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Papryka 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9655.42 KJ / 2241.25 Kcal; **Białko:** 96.99 g; **Tłuszcz:** 78.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.15 g; **Sód:** 1327.32 mg; **Węglowodany:** 282.78 g; **Cukier:** 8.73 g **Błonnik spożywczy:** 34.65 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Kefir naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sos jasny 100g ( 1 )</li> <li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Filet drobiowy zapiekany 40g</li> <li>• Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g ( 9 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 50g 50g ( 1 ) ( 3 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9460.87 Kj / 2246.16 Kcal; **Białko:** 95.82 g; **Tłuszcz:** 70.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.52 g; **Sód:** 1409.42 mg; **Węglowodany:** 312.49 g; **Cukier:** 8.07 g **Błonnik spożywczy:** 16.3 g;

# Jadłospis na piątek 2026-07-10

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

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku do 3 lat (P01/1) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Paszтет drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Morela 65g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ryżowa 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7151.51 KJ / 1569.27 Kcal; <b>Białko:</b> 63.94 g; <b>Tłuszcz:</b> 68.52 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.03 g; <b>Sód:</b> 857.35 mg; <b>Węglowodany:</b> 179.75 g; <b>Cukier:</b> 17.01 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 14.17 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 4-9 lat (P01/2) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 20g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Paszтет drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )</li><li>• Papryka 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Morela 65g</li></ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ryżowa 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta z ciecierzycy 80g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 7983.55 KJ / 1768.91 Kcal; <b>Białko:</b> 69.95 g; <b>Tłuszcz:</b> 71.63 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.84 g; <b>Sód:</b> 1000.62 mg; <b>Węglowodany:</b> 219.46 g; <b>Cukier:</b> 16.74 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.23 g;		

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 40g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paszтет z pieca wieprzowy 50g</li> <li>• Buraki 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ogórkowa z ryżem 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8982.39 KJ / 2123.32 Kcal; <b>Białko:</b> 81.35 g; <b>Tłuszcz:</b> 89.66 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 28.33 g; <b>Sód:</b> 2089.74 mg; <b>Węglowodany:</b> 259.13 g; <b>Cukier:</b> 9.46 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 25.97 g;		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 20g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paszтет z pieca wieprzowy 60g</li> <li>• Papryka 100g</li> </ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morela 65g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 80g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 9798.7 KJ / 2124.73 Kcal; <b>Białko:</b> 88.14 g; <b>Tłuszcz:</b> 81.05 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 27.76 g; <b>Sód:</b> 1102.37 mg; <b>Węglowodany:</b> 272.82 g; <b>Cukier:</b> 16.31 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 27.39 g;		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paszтет drobiowy 100g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )</li> <li>• Buraki 100g</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Miód naturalny 50g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 8791.63 KJ / 2070.1 Kcal; <b>Białko:</b> 94.19 g; <b>Tłuszcz:</b> 64.76 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25.84 g; <b>Sód:</b> 2711.48 mg; <b>Węglowodany:</b> 285.61 g; <b>Cukier:</b> 49.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.14 g;		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 15g ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Paszтет z pieca wieprzowy 50g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mus owocowo-warzywny 100g 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Miks tłuszczowy do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8158.48 Kj / 1929.85 Kcal; **Białko:** 82.43 g; **Tłuszcz:** 74.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.43 g; **Sód:** 2785.88 mg; **Węglowodany:** 227.79 g; **Cukier:** 6 g **Błonnik spożywczy:** 37.06 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Ser mozzarella 40g ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paszтет z pieca wieprzowy 50g</li> <li>• Roszponka 10g</li> <li>• Papryka 50g</li> <li>• Buraki 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałatka owocowa 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet rybny z miruny gotowany na parze 150g ( 4 )</li> <li>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 200g</li> <li>• Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z ciecierzycy 100g</li> <li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li> </ul>

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10788.78 Kj / 2408 Kcal; **Białko:** 108.14 g; **Tłuszcz:** 83.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.95 g; **Sód:** 2205.04 mg; **Węglowodany:** 306.15 g; **Cukier:** 22.78 g **Błonnik spożywczy:** 45.7 g;

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Serek fromage 80g 40g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Paszтет drobiowy 100g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )</li><li>• Buraki 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet rybny z miruny gotowany 100g ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 200g</li><li>• Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li><li>• Miks tłuszczowy do smarowania 10g ( 7 )</li><li>• Ser twarogowy mielony 100g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Miód naturalny 50g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 100g</li><li>• Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )</li></ul>

## Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na sobota 2026-07-11

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 20g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 20g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 20g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chrupki kukurydziane 30g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa selerowa z ziemniakami 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 40g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Posiłek nocny: Galaretki owocowa 200g</li></ul>

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Bułka wrocławska 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Pomidor 90g</li></ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa selerowa z ziemniakami 250g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 125g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 50g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Serek z twarogku śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Posiłek nocny: Galaretki owocowa 200g</li></ul>

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 60g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 40g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Ogórek zielony świeży 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Papryka 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul>
<p>Wartości odżywcze</p> <p><b>Energia:</b> 8234.7 KJ / 1956.47 Kcal; <b>Białko:</b> 65.99 g; <b>Tłuszcz:</b> 83.31 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.78 g; <b>Sód:</b> 1521.01 mg; <b>Węglowodany:</b> 250.81 g; <b>Cukier:</b> 21.94 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.98 g;</p>		

Dieta podstawowa dla dzieci w wieku 10-18 lat (P01/3) (Szkiec)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 50g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 50g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 90g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul>
<p>Wartości odżywcze</p> <p><b>Energia:</b> 8826.87 KJ / 1884.98 Kcal; <b>Białko:</b> 65.11 g; <b>Tłuszcz:</b> 77.54 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 26.85 g; <b>Sód:</b> 1515.3 mg; <b>Węglowodany:</b> 246.94 g; <b>Cukier:</b> 22.12 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.96 g;</p>		

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretki owocowe 200g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 8314.1 KJ / 1978.41 Kcal; <b>Białko:</b> 66.5 g; <b>Tłuszcz:</b> 83.11 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 24.5 g; <b>Sód:</b> 1528.63 mg; <b>Węglowodany:</b> 254.89 g; <b>Cukier:</b> 21.82 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 21.19 g;</p>		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
<p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 100g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> </ul>	<p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczone do smarowania 20g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Papryka 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretki owocowe 200g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<p><b>Energia:</b> 7558.15 KJ / 1801.27 Kcal; <b>Białko:</b> 53.09 g; <b>Tłuszcz:</b> 79.49 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 23.28 g; <b>Sód:</b> 1480.61 mg; <b>Węglowodany:</b> 219.61 g; <b>Cukier:</b> 17.87 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 31.35 g;</p>		

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Ser żółty 40g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Rzodkiewki 50g</li> <li>• Ogórek zielony świeży 50g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Banany 150g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g ( 1 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li> <li>• Bułka pszenna 70g 70g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 40g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li> <li>• Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul>

## Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta z wędliny z warzywami 100g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cukinia gotowana na parze 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa selerowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto jęczmień z mięsem drobiowym i warzywami 250g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li> <li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 100g ( 1 )</li> <li>• Mięso tłuszczowe do smarowania 10g ( 7 )</li> <li>• Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 100g</li> <li>• Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g</li> </ul>

## Wartości odżywcze

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

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne