

Jadłospis na środa 2026-09-30

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

Dieta podstawowa P01/1		
- Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Jogurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 80g (4) (9) - Pomidor 50g - II śniadanie - Banany 150g	- Obiad - Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	- Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7023.66 Kj / 1523.1 Kcal; Białko: 68.23 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.77 g; Sód: 535.9 mg; Węglowodany: 233.02 g; Cukier: 28.41 g Błonnik spożywczy: 13.77 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
- Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Jogurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) - Ogórek zielony świeży 100g - II śniadanie - Banany 150g	- Obiad - Zupa gulaszowa z mięsem 250g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	- Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7420.32 Kj / 1618.35 Kcal; Białko: 73.12 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.97 g; Sód: 699.52 mg; Węglowodany: 248.99 g; Cukier: 28.44 g Błonnik spożywczy: 14.42 g;		

Dieta podstawowa D01		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze Energia: 8470.79 Kj / 2008.04 Kcal; Białko: 75.65 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.72 g; Sód: 1793.2 mg; Węglowodany: 272.18 g; Cukier: 8.28 g Błonnik spożywczy: 16.14 g;		

Dieta podstawowa P01/3		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
Wartości odżywcze Energia: 9131.2 Kj / 1947.6 Kcal; Białko: 80.29 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.2 g; Sód: 1180.02 mg; Węglowodany: 294.68 g; Cukier: 29.06 g Błonnik spożywczy: 21.6 g;		

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Banany 150g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8318.95 Kj / 1970.15 Kcal; **Białko:** 89.68 g; **Tłuszcz:** 53.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.68 g; **Sód:** 1152.11 mg; **Węglowodany:** 287.82 g; **Cukier:** 29.18 g **Błonnik spożywczy:** 17.92 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 90g II śniadanie • Banany 150g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 20g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7368.93 Kj / 1603.76 Kcal; **Białko:** 74.45 g; **Tłuszcz:** 39.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.56 g; **Sód:** 697.47 mg; **Węglowodany:** 241.36 g; **Cukier:** 29.18 g **Błonnik spożywczy:** 14.01 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser żółty 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Pomidor 50g • Rzodkiewki 50g • Roszponka 10g II śniadanie • Truskawki 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Pierogi leniwe bez cukru 300g (7) (1) (3) • Sos brokułowy 100g (7) (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10431.85 KJ / 2370.84 Kcal; **Białko:** 98.89 g; **Tłuszcz:** 72.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.39 g; **Sód:** 1388.32 mg; **Węglowodany:** 331.78 g; **Cukier:** 14.07 g **Błonnik spożywczy:** 27.13 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytnirazowy na zakwasie120g(1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9) • Pomidor 50g • Roszponka 10g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Truskawki 100g	Obiad • Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Surówka wiosenna 200g (3) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10136.76 KJ / 2269.27 Kcal; **Białko:** 92.55 g; **Tłuszcz:** 83.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.99 g; **Sód:** 1351.51 mg; **Węglowodany:** 277.06 g; **Cukier:** 6.07 g **Błonnik spożywczy:** 33.65 g;

Dieta papkowata D11		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olejrzepakowy 15g - Ziemniaki gotowane 100g - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze Energia: 8050.35 Kj / 1796.33 Kcal; Białko: 79.06 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.9 g; Sód: 559.86 mg; Węglowodany: 208.8 g; Cukier: 9.96 g Błonnik spożywczy: 19.05 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) - Banany 150g - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g - Salatka z kurczakiem, szpinakiem, sałatą i pomidorem z olejem rzepakowym 150g
Wartości odżywcze Energia: 8144.75 Kj / 1932.95 Kcal; Białko: 89.38 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.38 g; Sód: 1172.11 mg; Węglowodany: 302.32 g; Cukier: 29.18 g Błonnik spożywczy: 16.32 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-10-01

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie - Chleb graham 20g (1) - Bułka wrocławska 20g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Kefir naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 50g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Sos jasny 100g (1) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pomidor 50g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 5969.93 KJ / 1274.74 Kcal; **Białko:** 58.27 g; **Tłuszcz:** 41.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.28 g; **Sód:** 669.89 mg; **Węglowodany:** 168.69 g; **Cukier:** 7.03 g **Błonnik spożywczy:** 10.98 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie - Chleb graham 30g (1) Bułka wrocławska 30g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Kefir naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 50g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pomidor 90g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8078.32 KJ / 1774.65 Kcal; **Białko:** 80.27 g; **Tłuszcz:** 66.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.27 g; **Sód:** 969.37 mg; **Węglowodany:** 210.45 g; **Cukier:** 8.28 g **Błonnik spożywczy:** 26.62 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9730.26 KJ / 2406.71 Kcal; **Białko:** 94.79 g; **Tłuszcz:** 107.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.62 g; **Sód:** 1326.38 mg; **Węglowodany:** 269.33 g; **Cukier:** 8.19 g **Błonnik spożywczy:** 32.82 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7) •	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9417.89 KJ / 2112.96 Kcal; **Białko:** 94.47 g; **Tłuszcz:** 80.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.31 g; **Sód:** 1313.45 mg; **Węglowodany:** 253.88 g; **Cukier:** 8.37 g **Błonnik spożywczy:** 33.54 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 50g 50g (1) (3)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9150.28 KJ / 2165.05 Kcal; **Białko:** 93.71 g; **Tłuszcz:** 70.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.58 g; **Sód:** 1363.77 mg; **Węglowodany:** 296.32 g; **Cukier:** 8.07 g **Błonnik spożywczy:** 18.35 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 7666.49 KJ / 1671.78 Kcal; **Białko:** 82.47 g; **Tłuszcz:** 50.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.62 g; **Sód:** 934.93 mg; **Węglowodany:** 224.79 g; **Cukier:** 8.07 g **Błonnik spożywczy:** 14.31 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 100g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8772.57 KJ / 2086.74 Kcal; **Białko:** 84.75 g; **Tłuszcz:** 83.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.63 g; **Sód:** 1324.75 mg; **Węglowodany:** 236.92 g; **Cukier:** 4.12 g **Błonnik spożywczy:** 41.85 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 10g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Zupa jarzynowazkasząkukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9655.42 Kj / 2241.25 Kcal; **Białko:** 96.99 g; **Tłuszcz:** 78.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.15 g; **Sód:** 1327.32 mg; **Węglowodany:** 282.78 g; **Cukier:** 8.73 g **Błonnik spożywczy:** 35.19 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Pomidor 50g • Rukola 10g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kasząkukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos jasny 100g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9288.54 Kj / 2064.46 Kcal; **Białko:** 86.61 g; **Tłuszcz:** 70.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.35 g; **Sód:** 1510.69 mg; **Węglowodany:** 257.83 g; **Cukier:** 4.45 g **Błonnik spożywczy:** 45.22 g;

Dieta papkowata D11		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Marchew gotowana na parze 100g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9106.47 KJ / 2068.83 Kcal; Białko: 104.39 g; Tłuszcz: 96.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.87 g; Sód: 354.39 mg; Węglowodany: 208.51 g; Cukier: 6.84 g Błonnik spożywczy: 18.6 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kefir naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) - Pomidor 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos jasny 100g (1) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 100g (9) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Biskopity bez cukru 50g 50g (1) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9460.87 KJ / 2246.16 Kcal; Białko: 95.82 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.52 g; Sód: 1409.42 mg; Węglowodany: 312.49 g; Cukier: 8.07 g Błonnik spożywczy: 16.84 g;		

Jadłospis na piątek 2026-10-02

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie • Chleb graham 20g (1) • Bułka wrocławska 20g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zuparyżowa 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7739.51 Kj / 1708.07 Kcal; Białko: 68.38 g; Tłuszcz: 69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.15 g; Sód: 858.15 mg; Węglowodany: 209.35 g; Cukier: 17.09 g Błonnik spożywczy: 15.1 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Papryka 90g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zuparyżowa 250g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 80g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8571.55 Kj / 1907.71 Kcal; Białko: 74.39 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.96 g; Sód: 1001.42 mg; Węglowodany: 249.06 g; Cukier: 16.82 g Błonnik spożywczy: 22.16 g;		

Dieta podstawowa D01

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa P01/3

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

Wartości odżywcze

Energia: 10386.7 KJ / 2263.53 Kcal; **Białko:** 92.58 g; **Tłuszcz:** 81.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.88 g; **Sód:** 1103.17 mg; **Węglowodany:** 302.42 g; **Cukier:** 16.39 g **Błonnik spożywczy:** 28.32 g;

Dieta łatwostrawna D02

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna P02		
Śniadanie • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 90g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zuparyżowa 300g (9) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9115.55 KJ / 2033.95 Kcal; Białko: 93.33 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.86 g; Sód: 1009.64 mg; Węglowodany: 268.18 g; Cukier: 36.06 g Błonnik spożywczy: 16.03 g;		

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

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Roszponka 10g • Papryka 50g • Buraki 100g II śniadanie • Sałatka owocowa 100g	Obiad • Filet rybnegotowany na parze 2szt. 150g (4) • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10967.52 Kj / 2451.24 Kcal; **Białko:** 111.89 g; **Tłuszcz:** 86.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.73 g; **Sód:** 2236.71 mg; **Węglowodany:** 306.23 g; **Cukier:** 22.78 g **Błonnik spożywczy:** 45.74 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g Paszтет z pieca wieprzowy 50g • Roszponka 10g • Papryka 100g II śniadanie • Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad • Filet rybnegotowany na parze 2szt. 150g (4) • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10347.5 Kj / 2309.23 Kcal; **Białko:** 101.77 g; **Tłuszcz:** 82.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.33 g; **Sód:** 2342.81 mg; **Węglowodany:** 276.43 g; **Cukier:** 5.94 g **Błonnik spożywczy:** 55.7 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie • Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olejrzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9170.46 Kj / 2043.91 Kcal; **Białko:** 115.79 g; **Tłuszcz:** 88.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.23 g; **Sód:** 1271.8 mg; **Węglowodany:** 202.97 g; **Cukier:** 8.08 g **Błonnik spożywczy:** 20.85 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na sobota 2026-10-03

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

Dieta podstawowa P01/1

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa P01/2

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa D01		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Papryka 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze Energia: 8234.7 Kj / 1956.47 Kcal; Białko: 65.99 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.78 g; Sód: 1521.01 mg; Węglowodany: 250.81 g; Cukier: 21.94 g Błonnik spożywczy: 21.98 g;		

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

Dieta łatwostrawna D02		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8314.1 Kj / 1978.41 Kcal; Białko: 66.5 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.5 g; Sód: 1528.63 mg; Węglowodany: 254.89 g; Cukier: 21.82 g Błonnik spożywczy: 21.19 g;		

Dieta łatwostrawna P02		
Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7805.22 Kj / 1681.26 Kcal; Białko: 56.66 g; Tłuszcz: 73.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.99 g; Sód: 994.41 mg; Węglowodany: 211.6 g; Cukier: 21.91 g Błonnik spożywczy: 19.25 g;		

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

Dieta podstawowa C01		
Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 40g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) - Rzodkiewki 50g - Ogórek zielony świeży 50g - Salata zielona 10g - Banany 150g II śniadanie - Mus owsianka z wiśnią i kakao 100g 100g (1)	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 10149.71 Kj / 2269.61 Kcal; Białko: 74.8 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.04 g; Sód: 2374.26 mg; Węglowodany: 291.84 g; Cukier: 43.12 g Błonnik spożywczy: 29.24 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03		
Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Jabłka 150g • Rzodkiewki 50g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9883.64 Kj / 2215.14 Kcal; Białko: 77.7 g; Tłuszcz: 98.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.78 g; Sód: 2725.96 mg; Węglowodany: 250.03 g; Cukier: 29.18 g Błonnik spożywczy: 37.99 g;		

Dieta papkowata (D11)		
Śniadanie • Masło ekstra82% 15g (7) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupaszpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9169.04 Kj / 2073.81 Kcal; Białko: 105.01 g; Tłuszcz: 122.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.94 g; Sód: 355.7 mg; Węglowodany: 152.07 g; Cukier: 18.23 g Błonnik spożywczy: 13.87 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	---

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na niedziela 2026-10-04

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

Dieta podstawowa P01/1

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa P01/2

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa D01		
Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze Energia: 9279.29 Kj / 2198.47 Kcal; Białko: 86.89 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.02 g; Sód: 1264.13 mg; Węglowodany: 267.01 g; Cukier: 11.04 g Błonnik spożywczy: 38.28 g;		

Dieta podstawowa P01/3		
Śniadanie • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 50g (1) • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze Energia: 10112.99 Kj / 2176.62 Kcal; Białko: 95.84 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.71 g; Sód: 1212.16 mg; Węglowodany: 271.54 g; Cukier: 37.61 g Błonnik spożywczy: 35.7 g;		

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Banany 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twaróżku śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
---	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Pomidor 90g II śniadanie • Kiwi 65g	Obiad • Zuparosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8121.31 Kj / 1704.4 Kcal; **Białko:** 100.89 g; **Tłuszcz:** 57.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.2 g; **Sód:** 739.31 mg; **Węglowodany:** 221.23 g; **Cukier:** 35.81 g **Błonnik spożywczy:** 15.88 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03		
Śniadanie - Chleb żytnirazowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Ser twarogowy mielony 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 100g II śniadanie - Kiwi 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 8307.77 KJ / 1973.57 Kcal; Białko: 87.4 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.39 g; Sód: 1147.59 mg; Węglowodany: 200.86 g; Cukier: 13.47 g Błonnik spożywczy: 42.09 g;		

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g • Papryka 50g • Kiwi 65g II śniadanie • Orzechy mix 35g 35g (5) (8)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10280.42 Kj / 2302.37 Kcal; **Białko:** 112.58 g; **Tłuszcz:** 99.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.01 g; **Sód:** 1351.93 mg; **Węglowodany:** 225.26 g; **Cukier:** 15.3 g **Błonnik spożywczy:** 49.68 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie • Masło ekstra 82%10g (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olejrzepakowy 10g • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8749.98 Kj / 1987.48 Kcal; **Białko:** 128.68 g; **Tłuszcz:** 103.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.83 g; **Sód:** 1149.23 mg; **Węglowodany:** 143.19 g; **Cukier:** 23.47 g **Błonnik spożywczy:** 13.42 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie • Bułka wrocławska100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Banany 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8890.54 Kj / 2031.24 Kcal; **Białko:** 108.15 g; **Tłuszcz:** 60.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.13 g; **Sód:** 1155.5 mg; **Węglowodany:** 290.36 g; **Cukier:** 49.8 g **Błonnik spożywczy:** 15.76 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-05

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 250g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 20g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7326.5 Kj / 1593.33 Kcal; Białko: 73.69 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.39 g; Sód: 710.8 mg; Węglowodany: 185.2 g; Cukier: 20.92 g Błonnik spożywczy: 16.42 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 200g (9) (7) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 40g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7924.99 Kj / 1646.98 Kcal; Białko: 68.43 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.44 g; Sód: 691.74 mg; Węglowodany: 205.71 g; Cukier: 20.13 g Błonnik spożywczy: 17.51 g;		

Dieta podstawowa D01

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa P01/3

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna D02		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczowe do smarowania 20g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze Energia: 9270.28 Kj / 2174.02 Kcal; Białko: 103.5 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.14 g; Sód: 1123.86 mg; Węglowodany: 266.99 g; Cukier: 21.19 g Błonnik spożywczy: 21.63 g;		

Dieta łatwostrawna P02		
Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Pomidor 100g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze Energia: 9655.58 Kj / 2056.29 Kcal; Białko: 96.75 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.66 g; Sód: 780.45 mg; Węglowodany: 249.51 g; Cukier: 21.19 g Błonnik spożywczy: 18.53 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa C01

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

Wartości odżywcze

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03		
Śniadanie • Chleb żytnirazowy na zakwasie120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 50g • Papryka 50g • Nektarynka 75g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 5g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 10151.9 KJ / 2246.56 Kcal; Białko: 105.65 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.16 g; Sód: 2361.42 mg; Węglowodany: 271.18 g; Cukier: 19.6 g Błonnik spożywczy: 37.75 g;		

Dieta papkowata (D11)		
Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) • Buraki gotowane tarte 100g II śniadanie • Jogurt naturalny 150g (7)	Obiad • Zupaziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 100g • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 5g	Kolacja • Olej rzepakowy 5g • Brokuły gotowane na parze 100g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 100g • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7954.51 KJ / 1779.54 Kcal; Białko: 124.35 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.98 g; Sód: 246.22 mg; Węglowodany: 172.04 g; Cukier: 14.48 g Błonnik spożywczy: 18.54 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupakrupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9096.08 Kj / 2136.82 Kcal; Białko: 103.2 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.84 g; Sód: 1143.86 mg; Węglowodany: 281.49 g; Cukier: 21.19 g Błonnik spożywczy: 20.03 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-10-06

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie - Bułka wrocławska 30g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6325.64 Kj / 1359.42 Kcal; Białko: 58.07 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.28 g; Sód: 1042.86 mg; Węglowodany: 169.49 g; Cukier: 10.63 g Błonnik spożywczy: 15.33 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie - Morela 65g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 100g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) - Salatka z buraczków z olejem 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 20g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7269.18 Kj / 1514.65 Kcal; Białko: 62.27 g; Tłuszcz: 61.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.41 g; Sód: 1136.36 mg; Węglowodany: 182.37 g; Cukier: 10.63 g Błonnik spożywczy: 15.71 g;		

Dieta podstawowa D01

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 80g • Ogórek zielony świeży 100g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8142.48 Kj / 1932.87 Kcal; **Białko:** 79.05 g; **Tłuszcz:** 78.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.47 g; **Sód:** 2007.19 mg; **Węglowodany:** 233.13 g; **Cukier:** 7.96 g **Błonnik spożywczy:** 18.78 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 80g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8254.94 Kj / 1746.32 Kcal; **Białko:** 70.91 g; **Tłuszcz:** 63.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.95 g; **Sód:** 1475.08 mg; **Węglowodany:** 228.5 g; **Cukier:** 8.17 g **Błonnik spożywczy:** 18.72 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9) • Pomidor 90g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8027.92 Kj / 1903.24 Kcal; **Białko:** 87.82 g; **Tłuszcz:** 65.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.24 g; **Sód:** 1710.81 mg; **Węglowodany:** 246.12 g; **Cukier:** 11.34 g **Błonnik spożywczy:** 19.52 g;

Dieta łatwostrawna P02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g II śniadanie • Morela 65g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 20g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7884.09 KJ / 1659.55 Kcal; **Białko:** 70.13 g; **Tłuszcz:** 59.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.13 g; **Sód:** 1073.95 mg; **Węglowodany:** 215.1 g; **Cukier:** 10.94 g **Błonnik spożywczy:** 17.41 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 17g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca wieprzowy 80g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8058.96 KJ / 1917.47 Kcal; **Białko:** 102.2 g; **Tłuszcz:** 66.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.3 g; **Sód:** 1539.46 mg; **Węglowodany:** 217.96 g; **Cukier:** 3.83 g **Błonnik spożywczy:** 28.05 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca wieprzowy 80g • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Morela 65g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9251.03 KJ / 2053.26 Kcal; **Białko:** 96.59 g; **Tłuszcz:** 69.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.85 g; **Sód:** 1533.97 mg; **Węglowodany:** 261 g; **Cukier:** 9.04 g **Błonnik spożywczy:** 22.92 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek z twarogu śmietankowego 17g 34g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca wieprzowy 80g • Papryka 50g • Ogórek zielony świeży 50g • Morela 65g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8608.61 KJ / 1904.8 Kcal; **Białko:** 85 g; **Tłuszcz:** 63.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.46 g; **Sód:** 1678.27 mg; **Węglowodany:** 237.35 g; **Cukier:** 4.76 g **Błonnik spożywczy:** 33.19 g;

Dieta papkowata D11		
Śniadanie - Herbata bez cukru 250g - Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olejrzepakowy 10g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Ziemniaki gotowane 100g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
Wartości odżywcze Energia: 7813.04 KJ / 1815.57 Kcal; Białko: 111.63 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.79 g; Sód: 398.61 mg; Węglowodany: 176.45 g; Cukier: 15.9 g Błonnik spożywczy: 18.26 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 100g (1) (6) (9) - Pomidor 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 40g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze Energia: 7930.32 KJ / 1887.15 Kcal; Białko: 88.63 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.41 g; Sód: 1807.5 mg; Węglowodany: 253.47 g; Cukier: 8.5 g Błonnik spożywczy: 17.3 g;		

Jadłospis na środa 2026-10-07

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek fromage 80g 40g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 5789.37 Kj / 1198.56 Kcal; Białko: 54.42 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.85 g; Sód: 1034.64 mg; Węglowodany: 148.98 g; Cukier: 11.11 g Błonnik spożywczy: 13.74 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) - Pomidor 100g II śniadanie - Banany 120g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 250g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka wieprzowa pieczona 40g - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7738.14 Kj / 1608.87 Kcal; Białko: 76.83 g; Tłuszcz: 53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.36 g; Sód: 853.88 mg; Węglowodany: 211.69 g; Cukier: 28.8 g Błonnik spożywczy: 18.4 g;		

Dieta podstawowa D01

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miększtoszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtoszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 150g (3) (1) (7) (10) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8660.81 KJ / 2041.47 Kcal; **Białko:** 86.49 g; **Tłuszcz:** 74.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.9 g; **Sód:** 2058.73 mg; **Węglowodany:** 264.03 g; **Cukier:** 10.53 g **Błonnik spożywczy:** 20.94 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Śliwki 65g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8776.86 KJ / 1852.68 Kcal; **Białko:** 91.76 g; **Tłuszcz:** 62.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.17 g; **Sód:** 2071.14 mg; **Węglowodany:** 237.65 g; **Cukier:** 9.48 g **Błonnik spożywczy:** 21.74 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtoszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miększtoszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7976.42 KJ / 1876.1 Kcal; **Białko:** 98.22 g; **Tłuszcz:** 60.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.57 g; **Sód:** 1182.43 mg; **Węglowodany:** 242.91 g; **Cukier:** 12.12 g **Błonnik spożywczy:** 22.28 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 80g (9) (4) • Pomidor 100g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7650.36 KJ / 1588.36 Kcal; Białko: 75.8 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.14 g; Sód: 849.43 mg; Węglowodany: 207.07 g; Cukier: 12.12 g Błonnik spożywczy: 16.55 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8447.62 KJ / 1997.91 Kcal; Białko: 95.72 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.49 g; Sód: 1863.38 mg; Węglowodany: 225.4 g; Cukier: 4.92 g Błonnik spożywczy: 31.1 g;		

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Sałatka makaronowa z brokułem 200g (1) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9289.8 Kj / 2049.72 Kcal; **Białko:** 90.6 g; **Tłuszcz:** 60.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.53 g; **Sód:** 1753.17 mg; **Węglowodany:** 285.03 g; **Cukier:** 11.11 g **Błonnik spożywczy:** 24.33 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Rzodkiewki 50g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Arbuz 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 40g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8843.42 Kj / 1953.27 Kcal; **Białko:** 91.29 g; **Tłuszcz:** 64.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.02 g; **Sód:** 1691.6 mg; **Węglowodany:** 242.49 g; **Cukier:** 5.24 g **Błonnik spożywczy:** 35.26 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olejrzepakowy 15g • Ziemniaki gotowane 100g • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
Wartości odżywcze		
Energia: 7617.47 Kj / 1717.09 Kcal; Białko: 84.18 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.59 g; Sód: 418.21 mg; Węglowodany: 178.24 g; Cukier: 5.1 g Błonnik spożywczy: 16.02 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7086.56 Kj / 1668.01 Kcal; Białko: 84.76 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11 g; Sód: 1444.84 mg; Węglowodany: 243.01 g; Cukier: 6.53 g Błonnik spożywczy: 19.78 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-10-08

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

Dieta podstawowa P01/1

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 50g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 125g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 40g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 6288.75 Kj / 1349.81 Kcal; **Białko:** 47.02 g; **Tłuszcz:** 47.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.49 g; **Sód:** 700.11 mg; **Węglowodany:** 189.59 g; **Cukier:** 24.88 g **Błonnik spożywczy:** 12.08 g;

Dieta podstawowa P01/02

Śniadanie • Chleb graham 30g (1) • Bułka wrocławska 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup 15g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8443.8 Kj / 1794.99 Kcal; **Białko:** 65.17 g; **Tłuszcz:** 63.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.42 g; **Sód:** 834.12 mg; **Węglowodany:** 250.68 g; **Cukier:** 31.77 g **Błonnik spożywczy:** 16.62 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie • Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Papryka 100g • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9720.93 Kj / 2309.82 Kcal; **Białko:** 92.59 g; **Tłuszcz:** 79.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.65 g; **Sód:** 1058.96 mg; **Węglowodany:** 312.91 g; **Cukier:** 41.51 g **Błonnik spożywczy:** 37.64 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 100g • Rostypnka 5g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9805.3 Kj / 2114.9 Kcal; **Białko:** 81.67 g; **Tłuszcz:** 73.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.58 g; **Sód:** 1765.84 mg; **Węglowodany:** 284.57 g; **Cukier:** 42.41 g **Błonnik spożywczy:** 30.19 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 100g • Roszponka 5g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8366.87 KJ / 1983.61 Kcal; **Białko:** 76.19 g; **Tłuszcz:** 61.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.34 g; **Sód:** 1090.08 mg; **Węglowodany:** 290.02 g; **Cukier:** 42.32 g **Błonnik spożywczy:** 16.36 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 12g • Parówka drobiowa 50g (1) (6) • Pomidor 90g II śniadanie • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8194.56 KJ / 1732.96 Kcal; **Białko:** 59.53 g; **Tłuszcz:** 56.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.99 g; **Sód:** 732.36 mg; **Węglowodany:** 254.02 g; **Cukier:** 32.07 g **Błonnik spożywczy:** 15.26 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Papryka 100g • Roszponka 5g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Mięso tłuszczone do smarowania 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9735.72 KJ / 2321.63 Kcal; **Białko:** 95.19 g; **Tłuszcz:** 105.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.6 g; **Sód:** 1142.32 mg; **Węglowodany:** 240.82 g; **Cukier:** 6.61 g **Błonnik spożywczy:** 46.86 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Rukola 5g • Papryka 50g • Brzoskwinia 75g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11255.93 Kj / 2531.47 Kcal; **Białko:** 105.12 g; **Tłuszcz:** 82.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.55 g; **Sód:** 1125.63 mg; **Węglowodany:** 341.26 g; **Cukier:** 42.04 g **Łonnik spożywczy:** 41.77 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Ser mozzarella 20g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kefir naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek zielony świeży 50g • Roszponka 5g • Papryka 50g • Brzoskwinia 75g II śniadanie • Sałatka grecka 100g (7)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka z marchwi i pora 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 40g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11419.32 Kj / 2580.22 Kcal; **Białko:** 116.36 g; **Tłuszcz:** 108.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.3 g; **Sód:** 1389.15 mg; **Węglowodany:** 274.34 g; **Cukier:** 7.24 g **Łonnik spożywczy:** 51.08 g;

Dieta papkowata D11		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8876.38 Kj / 1986.48 Kcal; Białko: 101 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.58 g; Sód: 282.88 mg; Węglowodany: 188.03 g; Cukier: 9.78 g Błonnik spożywczy: 14.59 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 100g - Roszonka 5g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8474.77 Kj / 2015.01 Kcal; Białko: 75.94 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.74 g; Sód: 1110.08 mg; Węglowodany: 304.57 g; Cukier: 42.32 g Błonnik spożywczy: 14.76 g;		

Jadłospis na piątek 2026-10-09

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

Dieta podstawowa P01/1		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 50g (7) (3) - Pomidor 50g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z miruny gotowany 50g (4) (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) - Ziemniaki gotowane 100g - Sos ziołowy 100g (1) (7) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 40g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6494.58 KJ / 1391.08 Kcal; Białko: 69.22 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.49 g; Sód: 732.83 mg; Węglowodany: 169.26 g; Cukier: 13.07 g Błonnik spożywczy: 14.18 g;		

Dieta podstawowa P01/2		
Śniadanie - Chleb graham 30g (1) - Bułka wrocławska 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Papryka 100g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 250g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos ziołowy 100g (1) (7) - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 60g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8174.51 KJ / 1713.2 Kcal; Białko: 81.96 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.46 g; Sód: 948.72 mg; Węglowodany: 211.02 g; Cukier: 10.07 g Błonnik spożywczy: 17.09 g;		

Dieta podstawowa D01		
Śniadanie - Chleb pszenny 60g (1) - Chleb graham 40g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) - Ogórek zielony świeży 100g	Obiad - Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 100g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8289.98 KJ / 1942.94 Kcal; Białko: 83.72 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.86 g; Sód: 2283.11 mg; Węglowodany: 274.05 g; Cukier: 9.74 g Błonnik spożywczy: 27.71 g;		

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Papryka 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Kotlet rybny z miruny smażony 100g (1) (3) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9843.74 KJ / 2100.44 Kcal; **Białko:** 103.4 g; **Tłuszcz:** 71.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.96 g; **Sód:** 1376.64 mg; **Węglowodany:** 273.09 g; **Cukier:** 9.7 g **Błonnik spożywczy:** 27.5 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Buraki 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9105.37 KJ / 2140.9 Kcal; **Białko:** 86.41 g; **Tłuszcz:** 79.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.55 g; **Sód:** 2332.34 mg; **Węglowodany:** 278.07 g; **Cukier:** 15.71 g **Błonnik spożywczy:** 24.07 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Pomidor 90g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 60g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8476.66 KJ / 1785.48 Kcal; **Białko:** 82.3 g; **Tłuszcz:** 63.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.77 g; **Sód:** 981.28 mg; **Węglowodany:** 223.07 g; **Cukier:** 11.04 g **Błonnik spożywczy:** 15.45 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8283.88 Kj / 1947.92 Kcal; **Białko:** 89.05 g; **Tłuszcz:** 62.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.22 g; **Sód:** 2248.67 mg; **Węglowodany:** 254.17 g; **Cukier:** 6.05 g **Błonnik spożywczy:** 37.21 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Rogal maślany 50g 120g (1) (3) (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) • Buraki 50g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Sałatka owocowa 150g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Pomidor 90g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g 30g (1) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 12305.94 Kj / 2756.27 Kcal; **Białko:** 131.89 g; **Tłuszcz:** 82.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.1 g; **Sód:** 1317.41 mg; **Węglowodany:** 371.89 g; **Cukier:** 29.52 g **Błonnik spożywczy:** 33.17 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 100g II śniadanie • Jabłka 150g	• Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 200g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g 30g (1) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10470.02 Kj / 2332.08 Kcal; **Białko:** 116.66 g; **Tłuszcz:** 72.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.87 g; **Sód:** 1708.44 mg; **Węglowodany:** 296 g; **Cukier:** 16.77 g **Błonnik spożywczy:** 43.04 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie • Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	• Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	• Olejrzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9) • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)

Wartości odżywcze

Energia: 11192.68 Kj / 2518.09 Kcal; **Białko:** 131.29 g; **Tłuszcz:** 127.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.04 g; **Sód:** 1267.55 mg; **Węglowodany:** 222.44 g; **Cukier:** 9.88 g **Błonnik spożywczy:** 23.42 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7) • Buraki 100g	• Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos ziołowy 100g (1) (7) • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 90g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9319.08 Kj / 2200.34 Kcal; **Białko:** 86.73 g; **Tłuszcz:** 85.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.16 g; **Sód:** 2290.55 mg; **Węglowodany:** 276.9 g; **Cukier:** 6.03 g **Błonnik spożywczy:** 19.9 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 exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>)
9	i produkty pochodne
10	Seler zwyczajny i produkty pochodne
11	Gorczyca i produkty pochodne
12	Nasiona sezamu i produkty pochodne
13	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
14	Łubin i produkty pochodne
	Mięczaki i produkty pochodne