Jadłospis na poniedziałek 2026-11-09

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)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- Zupa wiejska z ziemniakami 250g (9) (7) (1)
- Risotto drobiowo-warzywne 125g (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- 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
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 5725.34 Kj / 1222.17 Kcal; **Białko**: 51.56 g; **Tłuszcz**: 48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.6 g; **Sód**: 516.13 mg; **Węglowodany**: 152.75 g; **Cukier**: 24.79 g **Błonnik spożywczy**: 13.78 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)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 50g (1) (6)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7032.13 Kj / 1533.93 Kcal; **Białko**: 59.28 g; **Tłuszcz**: 58.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.86 g; **Sód**: 1361.22 mg; **Węglowodany**: 206.89 g; **Cukier**: 24.29 g **Błonnik spożywczy**: 17.35 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)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

Obiad
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8897.83 Kj / 1903.68 Kcal; **Białko**: 75.75 g; **Tłuszcz**: 74.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.89 g; **Sód**: 1756.22 mg; **Węglowodany**: 250.02 g; **Cukier**: 25.12 g **Błonnik spożywczy**: 23.36 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Mus owocowy 100g 100g

Obiad
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pomidor 100g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7661.65 Kj / 1682.79 Kcal; **Białko**: 62.17 g; **Tłuszcz**: 65.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.42 g; **Sód**: 635.52 mg; **Węglowodany**: 223.19 g; **Cukier**: 20.29 g **Błonnik spożywczy**: 17.48 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Rzodkiewki 50g
- Mandarynki 65g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser topiony 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9022.38 Kj / 2009.39 Kcal; **Białko**: 83.56 g; **Tłuszcz**: 81.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.98 g; **Sód**: 1841.15 mg; **Węglowodany**: 236.87 g; **Cukier**: 21.44 g **Błonnik spożywczy**: 37.92 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 mozzarella 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 10g
- Rzodkiewki 50g
- Mandarynki 65g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser topiony 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9434.78 Kj / 2102.39 Kcal; **Białko**: 84.6 g; **Tłuszcz**: 83.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.17 g; **Sód**: 1694.45 mg; **Węglowodany**: 263.15 g; **Cukier**: 25.78 g **Błonnik spożywczy**: 23.87 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)
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (6) (10) (3)
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8161.83 Kj / 1940.92 Kcal; **Białko**: 70.13 g; **Tłuszcz**: 80.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.16 g; **Sód**: 1739.37 mg; **Węglowodany**: 244.99 g; **Cukier**: 19.94 g **Błonnik spożywczy**: 21.07 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)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8268.83 Kj / 1969.02 Kcal; **Białko**: 75.97 g; **Tłuszcz**: 79.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.52 g; **Sód**: 1072.43 mg; **Węglowodany**: 251.75 g; **Cukier**: 20.29 g **Błonnik spożywczy**: 19.36 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
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 100g
- Mandarynki 65g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7725.13 Kj / 1844.88 Kcal; **Białko**: 70.84 g; **Tłuszcz**: 77.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.27 g; **Sód**: 1726.62 mg; **Węglowodany**: 219.54 g; **Cukier**: 20.81 g **Błonnik spożywczy**: 34.19 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)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8081.79 Kj / 1928.75 Kcal; **Białko**: 75.49 g; **Tłuszcz**: 68.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.21 g; **Sód**: 1091.66 mg; **Węglowodany**: 265.67 g; **Cukier**: 20.29 g **Błonnik spożywczy**: 17.65 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie
- Olej rzepakowy 15g
- Herbata bez cukru 250g
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1)
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9786.8 Kj / 2293.93 Kcal; **Białko**: 92.67 g; **Tłuszcz**: 122.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.73 g; **Sód**: 266.74 mg; **Węglowodany**: 220.74 g; **Cukier**: 20.46 g **Błonnik spożywczy**: 20.49 g;

Jadłospis na wtorek 2026-11-10

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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Papryka 50g

II śniadanie
- Kiwi 65g

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 5439.69 Kj / 1149.62 Kcal; **Białko**: 48.13 g; **Tłuszcz**: 30.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.94 g; **Sód**: 630.83 mg; **Węglowodany**: 173.36 g; **Cukier**: 17.07 g **Błonnik spożywczy**: 13.03 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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Papryka 100g

II śniadanie
- Kiwi 65g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 6939.16 Kj / 1505.79 Kcal; **Białko**: 70.08 g; **Tłuszcz**: 38.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.13 g; **Sód**: 785.26 mg; **Węglowodany**: 221.69 g; **Cukier**: 17.3 g **Błonnik spożywczy**: 15.94 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 rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9)
- Papryka 100g

II śniadanie
- Kiwi 65g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8381.43 Kj / 1773.35 Kcal; **Białko**: 78.91 g; **Tłuszcz**: 48.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.52 g; **Sód**: 1180.84 mg; **Węglowodany**: 260.84 g; **Cukier**: 15.35 g **Błonnik spożywczy**: 22 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Sok wieloowocowy 200ml 200g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7373.69 Kj / 1609.55 Kcal; **Białko**: 74.47 g; **Tłuszcz**: 40.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.7 g; **Sód**: 713.22 mg; **Węglowodany**: 238.04 g; **Cukier**: 18.53 g **Błonnik spożywczy**: 14.71 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Papryka 50g
- Kiwi 65g

II śniadanie
- Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)

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

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Cukinia gotowana na parze 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9685.16 Kj / 2166.99 Kcal; **Białko**: 103.67 g; **Tłuszcz**: 70.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.77 g; **Sód**: 1805.21 mg; **Węglowodany**: 266.4 g; **Cukier**: 10.98 g **Błonnik spożywczy**: 33.28 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 20g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Papryka 50g
- Kiwi 65g

II śniadanie
- Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)

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

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10207.71 Kj / 2284.12 Kcal; **Białko**: 109.87 g; **Tłuszcz**: 73.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.04 g; **Sód**: 1659.2 mg; **Węglowodany**: 291.43 g; **Cukier**: 15.76 g **Błonnik spożywczy**: 22 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)
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Papryka 100g
- Kiwi 65g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8104.57 Kj / 1923.54 Kcal; **Białko**: 74.72 g; **Tłuszcz**: 63.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.15 g; **Sód**: 1099.89 mg; **Węglowodany**: 260.74 g; **Cukier**: 15.17 g **Błonnik spożywczy**: 18.01 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)
- Buraki 100g
- Kiwi 65g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7905.15 Kj / 1875.42 Kcal; **Białko**: 80.59 g; **Tłuszcz**: 53.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.15 g; **Sód**: 1232.58 mg; **Węglowodany**: 271.16 g; **Cukier**: 15.05 g **Błonnik spożywczy**: 18.92 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
- Paprykarz szczeciński 100g (1) (3) (4) (7) (9)
- Papryka 100g
- Kiwi 65g

II śniadanie
- Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)

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

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8297.19 Kj / 1979.76 Kcal; **Białko**: 83.74 g; **Tłuszcz**: 70.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.42 g; **Sód**: 1445.85 mg; **Węglowodany**: 237.16 g; **Cukier**: 10.64 g **Błonnik spożywczy**: 29.6 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 120g (4) (9)
- Buraki 100g
- Kiwi 65g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7782.59 Kj / 1854.34 Kcal; **Białko**: 81.88 g; **Tłuszcz**: 42.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.16 g; **Sód**: 1300.93 mg; **Węglowodany**: 289.99 g; **Cukier**: 15.05 g **Błonnik spożywczy**: 18.16 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 barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7539.98 Kj / 1758.74 Kcal; **Białko**: 95.3 g; **Tłuszcz**: 72.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.94 g; **Sód**: 545.84 mg; **Węglowodany**: 189.32 g; **Cukier**: 7.7 g **Błonnik spożywczy**: 19.37 g;

Jadłospis na środa 2026-11-11

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)
- Wędlina Kurczak Gotowany 40g
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 250g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6259.03 Kj / 1325.15 Kcal; **Białko**: 54.09 g; **Tłuszcz**: 43.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 15.56 g; **Sód**: 534.4 mg; **Węglowodany**: 184.12 g; **Cukier**: 30.62 g **Błonnik spożywczy**: 14.33 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)
- Wędlina Kurczak Gotowany 40g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 250g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 5g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7422 Kj / 1602.88 Kcal; **Białko**: 74.25 g; **Tłuszcz**: 52.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.8 g; **Sód**: 1068.02 mg; **Węglowodany**: 214.11 g; **Cukier**: 30.1 g **Błonnik spożywczy**: 17.25 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)
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 5g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8679.31 Kj / 1820.1 Kcal; **Białko**: 85.37 g; **Tłuszcz**: 48.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.85 g; **Sód**: 1112.76 mg; **Węglowodany**: 270.36 g; **Cukier**: 31.03 g **Błonnik spożywczy**: 26.16 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina Kurczak Gotowany 40g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7454.35 Kj / 1604.6 Kcal; **Białko**: 74.73 g; **Tłuszcz**: 46.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.39 g; **Sód**: 687.71 mg; **Węglowodany**: 227.25 g; **Cukier**: 31.33 g **Błonnik spożywczy**: 18.91 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 17g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Pomidor 50g
- Rzodkiewki 50g
- Rukola 5g

II śniadanie
- Serek wiejski naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8445.63 Kj / 1843.94 Kcal; **Białko**: 93.01 g; **Tłuszcz**: 50.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.06 g; **Sód**: 1473.97 mg; **Węglowodany**: 246.62 g; **Cukier**: 10.07 g **Błonnik spożywczy**: 35.48 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 17g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Pomidor 50g
- Rzodkiewki 50g
- Rukola 5g

II śniadanie
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Banany 150g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9244.9 Kj / 2027.47 Kcal; **Białko**: 100.96 g; **Tłuszcz**: 53.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.51 g; **Sód**: 1311.53 mg; **Węglowodany**: 287.02 g; **Cukier**: 34.38 g **Błonnik spożywczy**: 26 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 60g (1) • Chleb graham 40g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 100g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7671.92 Kj / 1796.44 Kcal; **Białko**: 84.51 g; **Tłuszcz**: 53.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.42 g; **Sód**: 1120.36 mg; **Węglowodany**: 251.43 g; **Cukier**: 10.25 g **Błonnik spożywczy**: 22.28 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia gotowana na parze 100g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g • Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7672.29 Kj / 1796.54 Kcal; **Białko**: 84.21 g; **Tłuszcz**: 53.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.36 g; **Sód**: 1123.68 mg; **Węglowodany**: 251.43 g; **Cukier**: 10.13 g **Błonnik spożywczy**: 20.78 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 17g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Serek wiejski naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7874.53 Kj / 1852.53 Kcal; **Białko**: 91.55 g; **Tłuszcz**: 60.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.5 g; **Sód**: 1289.55 mg; **Węglowodany**: 230.07 g; **Cukier**: 9.74 g **Błonnik spożywczy**: 31.84 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)
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka jarzynowa na jogurcie 150g (9) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7498.09 Kj / 1759.34 Kcal; **Białko**: 83.91 g; **Tłuszcz**: 42.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.06 g; **Sód**: 1143.68 mg; **Węglowodany**: 265.93 g; **Cukier**: 10.13 g **Błonnik spożywczy**: 19.18 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 pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7618.81 Kj / 1714 Kcal; **Białko**: 77.88 g; **Tłuszcz**: 71.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.99 g; **Sód**: 516.96 mg; **Węglowodany**: 195.73 g; **Cukier**: 8.16 g **Błonnik spożywczy**: 16.54 g;

Jadłospis na czwartek 2026-11-12

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
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 50g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 5927.91 Kj / 1266.7 Kcal; **Białko**: 58.22 g; **Tłuszcz**: 50.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.23 g; **Sód**: 1006.24 mg; **Węglowodany**: 153.82 g; **Cukier**: 10.06 g **Błonnik spożywczy**: 11.75 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 100g
- Roszponka 5g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ryżowa 250g (9) (1) (7)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 7886.56 Kj / 1728.38 Kcal; **Białko**: 87.84 g; **Tłuszcz**: 70.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.03 g; **Sód**: 1549.6 mg; **Węglowodany**: 186.97 g; **Cukier**: 11.29 g **Błonnik spożywczy**: 26.63 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 100g
- Roszponka 5g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9773.24 Kj / 2102.42 Kcal; **Białko**: 111.13 g; **Tłuszcz**: 79.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.19 g; **Sód**: 1938.09 mg; **Węglowodany**: 240.22 g; **Cukier**: 11.26 g **Błonnik spożywczy**: 32.82 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)
- Roszponka 5g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 7769.57 Kj / 1695.22 Kcal; **Białko**: 88.09 g; **Tłuszcz**: 52.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.72 g; **Sód**: 765.42 mg; **Węglowodany**: 224.79 g; **Cukier**: 8.96 g **Błonnik spożywczy**: 13.77 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Ser żółty 20g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Pomidor 50g
- Roszponka 5g
- Gruszki 120g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9378.17 Kj / 2085.66 Kcal; **Białko**: 108.32 g; **Tłuszcz**: 74.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.41 g; **Sód**: 2470.92 mg; **Węglowodany**: 234.49 g; **Cukier**: 7.74 g **Błonnik spożywczy**: 46.36 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Pomidor 50g
- Roszponka 5g
- Gruszki 120g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10151.77 Kj / 2263.57 Kcal; **Białko**: 118.89 g; **Tłuszcz**: 77.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.6 g; **Sód**: 2324.82 mg; **Węglowodany**: 270.54 g; **Cukier**: 11.64 g **Błonnik spożywczy**: 35.33 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 100g (3) (7)
- Ogórek zielony świeży 100g
- Roszponka 5g

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9000.38 Kj / 2135.47 Kcal; **Białko**: 93.7 g; **Tłuszcz**: 90.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 34.06 g; **Sód**: 2045.8 mg; **Węglowodany**: 236.44 g; **Cukier**: 11.09 g **Błonnik spożywczy**: 30.68 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7)
- Pomidor 100g
- Roszponka 5g

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 8412.81 Kj / 1989.39 Kcal; **Białko**: 104.02 g; **Tłuszcz**: 66.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.26 g; **Sód**: 1224.19 mg; **Węglowodany**: 246.29 g; **Cukier**: 8.96 g **Błonnik spożywczy**: 17.63 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)
- Ogórek zielony świeży 100g
- Roszponka 5g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ryżowa z ryżem brązowym 300g (9) (1) (7)
- Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 7784.78 Kj / 1849.96 Kcal; **Białko**: 82.91 g; **Tłuszcz**: 74.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.36 g; **Sód**: 2006.9 mg; **Węglowodany**: 203.01 g; **Cukier**: 7.4 g **Błonnik spożywczy**: 40.71 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 białka jaja z natką pietruszki 120g (3) (7)
- Pomidor 100g
- Roszponka 5g

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9077.16 Kj / 2153.73 Kcal; **Białko**: 108.9 g; **Tłuszcz**: 68.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.81 g; **Sód**: 1252.27 mg; **Węglowodany**: 277.74 g; **Cukier**: 8.96 g **Błonnik spożywczy**: 15.75 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;

Jadłospis na piątek 2026-11-13

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)
- Papryka 50g

II śniadanie
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7547.68 Kj / 1661.25 Kcal; **Białko**: 64.81 g; **Tłuszcz**: 59.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.97 g; **Sód**: 857.85 mg; **Węglowodany**: 221.38 g; **Cukier**: 31.9 g **Błonnik spożywczy**: 13.9 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)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Papryka 100g

II śniadanie
- Jabłka 150g

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8052.19 Kj / 1781.57 Kcal; **Białko**: 68.99 g; **Tłuszcz**: 60.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.24 g; **Sód**: 999.15 mg; **Węglowodany**: 245.73 g; **Cukier**: 32.81 g **Błonnik spożywczy**: 16.54 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Papryka 100g

II śniadanie
- Jabłka 150g

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

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Pomidor 100g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 10884.1 Kj / 2379.59 Kcal; **Białko**: 94.43 g; **Tłuszcz**: 85.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.24 g; **Sód**: 2271.72 mg; **Węglowodany**: 320.06 g; **Cukier**: 33.32 g **Błonnik spożywczy**: 29.73 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 100g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8787.47 Kj / 1959.24 Kcal; **Białko**: 81.32 g; **Tłuszcz**: 72.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.09 g; **Sód**: 969.98 mg; **Węglowodany**: 249.28 g; **Cukier**: 32.14 g **Błonnik spożywczy**: 14.76 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Papryka 100g
- Sałata zielona 10g
- Jabłka 150g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Filet rybny gotowany na parze 2szt. 150g (4)
- Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałatka z buraczków 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 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9721.38 Kj / 2156.84 Kcal; **Białko**: 97.1 g; **Tłuszcz**: 75.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.4 g; **Sód**: 2357.21 mg; **Węglowodany**: 268.07 g; **Cukier**: 19.44 g **Błonnik spożywczy**: 43.67 g;

Dieta podstawowa C01

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Papryka 50g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 5g
- Jabłka 150g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Filet rybny gotowany na parze 2szt. 150g (4)
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałatka z buraczków z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 10776.14 Kj / 2401.87 Kcal; **Białko**: 109.4 g; **Tłuszcz**: 79.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.22 g; **Sód**: 1950.6 mg; **Węglowodany**: 315.47 g; **Cukier**: 23.84 g **Błonnik spożywczy**: 34.15 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Papryka 100g

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałatka z buraczków z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8879.95 Kj / 2094 Kcal; **Białko**: 86.07 g; **Tłuszcz**: 84.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.42 g; **Sód**: 2080.21 mg; **Węglowodany**: 260.49 g; **Cukier**: 12.35 g **Błonnik spożywczy**: 28.58 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałatka z buraczków z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8228.02 Kj / 1941.95 Kcal; **Białko**: 81.81 g; **Tłuszcz**: 75.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.47 g; **Sód**: 2434.14 mg; **Węglowodany**: 241.29 g; **Cukier**: 12.63 g **Błonnik spożywczy**: 20.9 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Papryka 100g
- Jabłka 150g

II śniadanie
- Kefir naturalny 150g (7)

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałatka z buraczków z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8707.91 Kj / 2059.05 Kcal; **Białko**: 83.22 g; **Tłuszcz**: 79.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.86 g; **Sód**: 2098.9 mg; **Węglowodany**: 250 g; **Cukier**: 19.1 g **Błonnik spożywczy**: 40.12 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek z twarożku śmietankowego 17g 34g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 90g

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8757.92 Kj / 2069.59 Kcal; **Białko**: 88.69 g; **Tłuszcz**: 75.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.45 g; **Sód**: 2454.65 mg; **Węglowodany**: 265.18 g; **Cukier**: 11.19 g **Błonnik spożywczy**: 18.81 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** • Olej rzepakowy 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;		

Jadłospis na sobota 2026-11-14

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)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6621.01 Kj / 1397.41 Kcal; **Białko**: 64.81 g; **Tłuszcz**: 61.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.66 g; **Sód**: 614.73 mg; **Węglowodany**: 153.02 g; **Cukier**: 28.12 g **Błonnik spożywczy**: 14.5 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)
- Rzodkiewki 100g

II śniadanie
- Mandarynki 65g

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7172.48 Kj / 1530.96 Kcal; **Białko**: 50.81 g; **Tłuszcz**: 65.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.13 g; **Sód**: 1724.7 mg; **Węglowodany**: 192.15 g; **Cukier**: 28.15 g **Błonnik spożywczy**: 18.57 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie

- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Rzodkiewki 100g

II śniadanie

- Mandarynki 65g

Obiad

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

Kolacja

- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8973.88 Kj / 1918.6 Kcal; **Białko**: 83.6 g; **Tłuszcz**: 73.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.6 g; **Sód**: 2281.96 mg; **Węglowodany**: 240.86 g; **Cukier**: 28.71 g **Błonnik spożywczy**: 24.78 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Pomidor 100g

II śniadanie

- Jabłka 120g

Obiad

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

Kolacja

- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7584.55 Kj / 1629.01 Kcal; **Białko**: 71.92 g; **Tłuszcz**: 62.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.97 g; **Sód**: 1021.72 mg; **Węglowodany**: 202.89 g; **Cukier**: 32.3 g **Błonnik spożywczy**: 18 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
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Rzodkiewki 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Mandarynki 45g

II śniadanie
- Serek wiejski naturalny 150g (7)

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

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage z papryką 80g 80g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9225.42 Kj / 2052.55 Kcal; **Białko**: 92.56 g; **Tłuszcz**: 75.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.11 g; **Sód**: 2372.8 mg; **Węglowodany**: 243.36 g; **Cukier**: 23.39 g **Błonnik spożywczy**: 35.91 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 wiejski naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Rzodkiewki 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Sałata zielona 10g
- Mandarynki 65g

II śniadanie
- Mus jaglanka z jagodą 100g 100g (1)

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

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Sałatka z rukolą, ogórkiem świeżym i nasionami słonecznika 100g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9657.55 Kj / 2148.56 Kcal; **Białko**: 93.34 g; **Tłuszcz**: 73.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.31 g; **Sód**: 2092.99 mg; **Węglowodany**: 281.78 g; **Cukier**: 29.07 g **Błonnik spożywczy**: 28.52 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Rzodkiewki 100g

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

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8503.47 Kj / 2019.12 Kcal; **Białko**: 86.06 g; **Tłuszcz**: 79.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.53 g; **Sód**: 2291.52 mg; **Węglowodany**: 249.95 g; **Cukier**: 24 g **Błonnik spożywczy**: 21.97 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 100g (9) (6) (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g

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

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8458.07 Kj / 2011.23 Kcal; **Białko**: 86.66 g; **Tłuszcz**: 78.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.26 g; **Sód**: 1545.4 mg; **Węglowodany**: 245.98 g; **Cukier**: 19.78 g **Błonnik spożywczy**: 19.92 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)
- Rzodkiewki 100g

II śniadanie
- Serek wiejski naturalny 150g (7)

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

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7821.82 Kj / 1862.72 Kcal; **Białko**: 73.06 g; **Tłuszcz**: 75.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.03 g; **Sód**: 2250.82 mg; **Węglowodany**: 218.53 g; **Cukier**: 19.92 g **Błonnik spożywczy**: 31.24 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pasta tuńczykowa 90g 50g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8283.87 Kj / 1974.03 Kcal; **Białko**: 86.36 g; **Tłuszcz**: 68.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.96 g; **Sód**: 1565.4 mg; **Węglowodany**: 260.48 g; **Cukier**: 19.78 g **Błonnik spożywczy**: 18.32 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 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
- Zupa szpinakowa 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;

Jadłospis na niedziela 2026-11-15

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)
- Ogórek zielony świeży 50g

II śniadanie
- Banany 120g

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)
- Ser żółty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Papryka 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 6440.86 Kj / 1384.76 Kcal; **Białko**: 77.14 g; **Tłuszcz**: 54.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.48 g; **Sód**: 923.62 mg; **Węglowodany**: 152.55 g; **Cukier**: 24.16 g **Błonnik spożywczy**: 11.01 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
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Banany 120g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem pszennym i natką pietruszki 250g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9035.96 Kj / 1994.94 Kcal; **Białko**: 97.92 g; **Tłuszcz**: 85.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 35.85 g; **Sód**: 1106.88 mg; **Węglowodany**: 211.34 g; **Cukier**: 47.27 g **Błonnik spożywczy**: 29.74 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
- Ogórek zielony świeży 100g

II śniadanie
- Banany 120g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 50g (1)
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser żółty 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10590.28 Kj / 2289.96 Kcal; **Białko**: 97.19 g; **Tłuszcz**: 88.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 42.83 g; **Sód**: 1735.16 mg; **Węglowodany**: 280.32 g; **Cukier**: 47.63 g **Błonnik spożywczy**: 36.52 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Banany 120g

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 50g (1)
- Masło ekstra 82% 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: 8285.08 Kj / 1743.23 Kcal; **Białko**: 100.69 g; **Tłuszcz**: 57.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.3 g; **Sód**: 701.79 mg; **Węglowodany**: 230.2 g; **Cukier**: 45.68 g **Błonnik spożywczy**: 14.69 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
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Rukola 5g
- Pomidor 50g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Śliwki 45g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 250g
- 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)
- Ser żółty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g 75g (6) (10) (11)
- Cytryny 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10203.16 Kj / 2271.58 Kcal; **Białko**: 114.06 g; **Tłuszcz**: 88.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 36.1 g; **Sód**: 1642.61 mg; **Węglowodany**: 246.35 g; **Cukier**: 11.87 g **Błonnik spożywczy**: 48.73 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
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Rukola 5g
- Pomidor 50g
- Ogórek zielony świeży 50g

II śniadanie
- Banany 120g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Chleb pszenny 60g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta roślinna z marynowanymi warzywami i tofu 75g 75g (6) (10) (11)
- Cytryny 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10416.78 Kj / 2322.1 Kcal; **Białko**: 113.59 g; **Tłuszcz**: 87.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 35.54 g; **Sód**: 1509.61 mg; **Węglowodany**: 266.71 g; **Cukier**: 51.93 g **Błonnik spożywczy**: 39.02 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Śliwki 45g

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)
- Ser żółty 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9750.44 Kj / 2305.96 Kcal; **Białko**: 96.83 g; **Tłuszcz**: 94.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 40.44 g; **Sód**: 1743.95 mg; **Węglowodany**: 270.88 g; **Cukier**: 30.97 g **Błonnik spożywczy**: 33.69 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Buraki 100g
- Banany 120g

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)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 9055.33 Kj / 2135.54 Kcal; **Białko**: 109.52 g; **Tłuszcz**: 71.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.65 g; **Sód**: 1190.35 mg; **Węglowodany**: 274.24 g; **Cukier**: 45.26 g **Błonnik spożywczy**: 17.83 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Śliwki 65g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser żółty 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Papryka 100g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9025.2 Kj / 2141.2 Kcal; **Białko**: 100.71 g; **Tłuszcz**: 97.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 41.52 g; **Sód**: 1630.96 mg; **Węglowodany**: 211.24 g; **Cukier**: 7.01 g **Błonnik spożywczy**: 42.49 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Buraki 100g
- Banany 120g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 8881.13 Kj / 2098.34 Kcal; **Białko**: 109.22 g; **Tłuszcz**: 60.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.35 g; **Sód**: 1210.35 mg; **Węglowodany**: 288.74 g; **Cukier**: 45.26 g **Błonnik spożywczy**: 16.23 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
- Olej rzepakowy 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;

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-16

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) (6)
- Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 6657.36 Kj / 1441.32 Kcal; **Białko**: 57.18 g; **Tłuszcz**: 57.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.83 g; **Sód**: 813.96 mg; **Węglowodany**: 182.83 g; **Cukier**: 19.9 g **Błonnik spożywczy**: 16.08 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ziemniaczana 250g (9) (1) (7) (6)
- Makaron z sosem bolońskim 200g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7672.63 Kj / 1613.81 Kcal; **Białko**: 63.03 g; **Tłuszcz**: 67.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.06 g; **Sód**: 910.53 mg; **Węglowodany**: 197.75 g; **Cukier**: 19.9 g **Błonnik spożywczy**: 16.92 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Ogórek kiszony krojony 100g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (6) (10)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9375.44 Kj / 2013.94 Kcal; **Białko**: 84.55 g; **Tłuszcz**: 68.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.64 g; **Sód**: 2860.51 mg; **Węglowodany**: 275.97 g; **Cukier**: 20.66 g **Błonnik spożywczy**: 24.3 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Pomidor 90g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8596.31 Kj / 1830.62 Kcal; **Białko**: 71.48 g; **Tłuszcz**: 69.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.44 g; **Sód**: 849.58 mg; **Węglowodany**: 239.29 g; **Cukier**: 21.3 g **Błonnik spożywczy**: 17.89 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Papryka 50g
- Ogórek kiszony krojony 50g

II śniadanie

- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kiwi 65g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g 30g (1) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8858.85 Kj / 1968.98 Kcal; **Białko**: 84.79 g; **Tłuszcz**: 69.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.36 g; **Sód**: 1559.68 mg; **Węglowodany**: 247.41 g; **Cukier**: 12.4 g **Błonnik spożywczy**: 34.45 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)
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 40g
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Papryka 50g
- Ogórek kiszony krojony 50g

II śniadanie

- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kiwi 65g

Obiad

- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: Pieczywo chrupkie żytnie z susz.pomidorami 30g 30g (1) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9740.25 Kj / 2172.88 Kcal; **Białko**: 95.03 g; **Tłuszcz**: 72.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27 g; **Sód**: 1597.03 mg; **Węglowodany**: 286.24 g; **Cukier**: 17.52 g **Błonnik spożywczy**: 27.1 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Ogórek kiszony krojony 100g	• Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (6) (10) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8667.34 Kj / 2060.32 Kcal; **Białko**: 83.91 g; **Tłuszcz**: 74.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.34 g; **Sód**: 2160.83 mg; **Węglowodany**: 275.62 g; **Cukier**: 20.69 g **Błonnik spożywczy**: 24.53 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 100g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8557.54 Kj / 2031.08 Kcal; **Białko**: 79.05 g; **Tłuszcz**: 73.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.72 g; **Sód**: 1464.48 mg; **Węglowodany**: 273.67 g; **Cukier**: 21.3 g **Błonnik spożywczy**: 21.1 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Ogórek kiszony krojony 100g

II śniadanie
- Serek homogenizowany naturalny 200g (7)

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8221.78 Kj / 1957.68 Kcal; **Białko**: 83.1 g; **Tłuszcz**: 77.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.26 g; **Sód**: 1937.96 mg; **Węglowodany**: 230.89 g; **Cukier**: 5.88 g **Błonnik spożywczy**: 28.58 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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Pasta z białka jaja z natką pietruszki bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8661.92 Kj / 2063.42 Kcal; **Białko**: 84.64 g; **Tłuszcz**: 66.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.71 g; **Sód**: 1548.38 mg; **Węglowodany**: 290.98 g; **Cukier**: 21.3 g **Błonnik spożywczy**: 19.59 g;

Dieta papkowata D11

Śniadanie
- Olej rzepakowy 15g
- Herbata bez cukru 250g
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1)
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9813.49 Kj / 2298.68 Kcal; **Białko**: 92.9 g; **Tłuszcz**: 119.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.37 g; **Sód**: 252.36 mg; **Węglowodany**: 224.89 g; **Cukier**: 8.5 g **Błonnik spożywczy**: 19.49 g;

Jadłospis na wtorek 2026-11-17

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)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 100g

II śniadanie

- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad

- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 6965.31 Kj / 1511.64 Kcal; **Białko**: 77.94 g; **Tłuszcz**: 48.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.07 g; **Sód**: 816.24 mg; **Węglowodany**: 196.33 g; **Cukier**: 18.23 g **Błonnik spożywczy**: 15.39 g;

Dieta podstawowa P01/2

Śniadanie

- Chleb graham 30g (1)
- Bułka wrocławska 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g
- Pomidor 90g

II śniadanie

- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad

- Zupa grysikowa 250g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Mizeria z jogurtem 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja

- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8633.58 Kj / 1828.33 Kcal; **Białko**: 82.65 g; **Tłuszcz**: 64.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.78 g; **Sód**: 900.42 mg; **Węglowodany**: 233.87 g; **Cukier**: 29.79 g **Błonnik spożywczy**: 14.78 g;

Dieta podstawowa P01/3

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Gruszki 120g

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9112.46 Kj / 1929.13 Kcal; **Białko**: 87.18 g; **Tłuszcz**: 54.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.71 g; **Sód**: 1276.58 mg; **Węglowodany**: 280.87 g; **Cukier**: 30.01 g **Błonnik spożywczy**: 22.46 g;

Dieta łatwostrawna P02

Śniadanie
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 50g

II śniadanie
- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8899.75 Kj / 1890.17 Kcal; **Białko**: 83.02 g; **Tłuszcz**: 63.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.5 g; **Sód**: 918.01 mg; **Węglowodany**: 252.72 g; **Cukier**: 26.89 g **Błonnik spożywczy**: 15.25 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Rzodkiewki 50g
- Pomidor 50g
- Gruszki 120g

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Mizeria z jogurtem 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8352.09 Kj / 1831.35 Kcal; **Białko**: 98.3 g; **Tłuszcz**: 56.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.28 g; **Sód**: 1502.41 mg; **Węglowodany**: 230.25 g; **Cukier**: 6.29 g **Błonnik spożywczy**: 28.93 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 twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Rzodkiewki 50g
- Pomidor 50g
- Gruszki 120g

II śniadanie
- Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Mizeria 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
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9955.66 Kj / 2209.99 Kcal; **Białko**: 119.38 g; **Tłuszcz**: 72.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.41 g; **Sód**: 1275.37 mg; **Węglowodany**: 271.36 g; **Cukier**: 10.53 g **Błonnik spożywczy**: 22.65 g;

Dieta podstawowa D01

Śniadanie
- Chleb pszenny 60g (1)
- Chleb graham 40g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g
- Pomidor 100g

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Mizeria z jogurtem 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8579.94 Kj / 2024.94 Kcal; **Białko**: 103.4 g; **Tłuszcz**: 67.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.92 g; **Sód**: 1252.27 mg; **Węglowodany**: 258.04 g; **Cukier**: 29.96 g **Błonnik spożywczy**: 17.59 g;

Dieta łatwostrawna D02

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g
- Buraki 100g

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8524 Kj / 2010.17 Kcal; **Białko**: 89.15 g; **Tłuszcz**: 61.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.95 g; **Sód**: 1305.21 mg; **Węglowodany**: 282.52 g; **Cukier**: 29.39 g **Błonnik spożywczy**: 20.42 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)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Sałatka z ryżu, pomidora, szpinaku baby i kurczaka 100g

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Mizeria z jogurtem 100g (7)
- 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
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7968.43 Kj / 1885.49 Kcal; **Białko**: 98.43 g; **Tłuszcz**: 66.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.57 g; **Sód**: 1233.32 mg; **Węglowodany**: 216.24 g; **Cukier**: 5.91 g **Błonnik spożywczy**: 27.33 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 50g
- Buraki 100g

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8503.69 Kj / 2010.34 Kcal; **Białko**: 89.06 g; **Tłuszcz**: 54.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.5 g; **Sód**: 1325.98 mg; **Węglowodany**: 297.64 g; **Cukier**: 29.39 g **Błonnik spożywczy**: 18.94 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 pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7108.43 Kj / 1676.42 Kcal; **Białko**: 94.12 g; **Tłuszcz**: 69.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.03 g; **Sód**: 502.94 mg; **Węglowodany**: 176.25 g; **Cukier**: 5.9 g **Błonnik spożywczy**: 16.85 g;

Jadłospis na środa 2026-11-18

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)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6638.83 Kj / 1401.72 Kcal; **Białko**: 54.13 g; **Tłuszcz**: 43.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.24 g; **Sód**: 925.08 mg; **Węglowodany**: 202.33 g; **Cukier**: 37.61 g **Błonnik spożywczy**: 17.47 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)
- Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1)
- Surówka wielowarzywna 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8419.69 Kj / 1791.26 Kcal; **Białko**: 63.77 g; **Tłuszcz**: 66.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.67 g; **Sód**: 1081.49 mg; **Węglowodany**: 240 g; **Cukier**: 36.73 g **Błonnik spożywczy**: 19.65 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)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

II śniadanie
- Banany 150g

Obiad
- Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Surówka wielowarzywna 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9521.71 Kj / 2041.22 Kcal; **Białko**: 83.57 g; **Tłuszcz**: 61.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.42 g; **Sód**: 1612.4 mg; **Węglowodany**: 300.46 g; **Cukier**: 37.13 g **Błonnik spożywczy**: 27.64 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 100g (4) (9)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Kisiel owocowy bez cukru 200g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 40g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7786.59 Kj / 1634.24 Kcal; **Białko**: 66.62 g; **Tłuszcz**: 48.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.13 g; **Sód**: 1217.88 mg; **Węglowodany**: 240.64 g; **Cukier**: 14.75 g **Błonnik spożywczy**: 19.86 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

II śniadanie
- Kisiel owocowy bez cukru 200g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Surówka wielowarzywna 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Cytryny 10g
- Jabłka 120g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g (1)

Wartości odżywcze

Energia: 9718.45 Kj / 2170.15 Kcal; **Białko**: 81.26 g; **Tłuszcz**: 74.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.78 g; **Sód**: 1340.48 mg; **Węglowodany**: 292.02 g; **Cukier**: 19.54 g **Błonnik spożywczy**: 36.74 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)
- Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

II śniadanie
- Kisiel owocowy bez cukru 200g

Obiad
- Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Surówka wielowarzywna 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Bułka pszenna 70g 70g (1) (3) (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Ogórek zielony świeży 100g
- Cytryny 10g
- Banany 120g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Sałatka makaronowa z fasolą i pomidorem 100g (1)

Wartości odżywcze

Energia: 10881.03 Kj / 2438.94 Kcal; **Białko**: 94.68 g; **Tłuszcz**: 76.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.39 g; **Sód**: 1380.56 mg; **Węglowodany**: 351.09 g; **Cukier**: 35.27 g **Błonnik spożywczy**: 31.13 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)
- Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)
- Pomidor 100g
- Sałata zielona 5g

Obiad
- Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Surówka wielowarzywna 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9571.53 Kj / 2272.17 Kcal; **Białko**: 86.88 g; **Tłuszcz**: 81.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.89 g; **Sód**: 1313.86 mg; **Węglowodany**: 310.82 g; **Cukier**: 17.4 g **Błonnik spożywczy**: 30.99 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 rybno-jarzynowa 100g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Banany 150g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8583.62 Kj / 2034.92 Kcal; **Białko**: 90.84 g; **Tłuszcz**: 60.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.28 g; **Sód**: 1596.45 mg; **Węglowodany**: 290.99 g; **Cukier**: 36.06 g **Błonnik spożywczy**: 25.17 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz rybny (mintaj) 100g (4) (9)
- Pomidor 100g

II śniadanie
- Kisiel owocowy bez cukru 200g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Surówka wielowarzywna 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 15g (7)
- Ser mozzarella 20g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9103.33 Kj / 2165.15 Kcal; **Białko**: 81.03 g; **Tłuszcz**: 75.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.41 g; **Sód**: 1333.11 mg; **Węglowodany**: 288.63 g; **Cukier**: 9.92 g **Błonnik spożywczy**: 38.17 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Kefir naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta rybno-jarzynowa 100g (4) (9)
- Sałata zielona 5g
- Banany 150g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Miks tłuszczowy do smarowania 10g (7)
- Ser mozzarella 40g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 100g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8057.71 Kj / 1914.25 Kcal; **Białko**: 87.55 g; **Tłuszcz**: 48.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.68 g; **Sód**: 1679.23 mg; **Węglowodany**: 290.35 g; **Cukier**: 30.06 g **Błonnik spożywczy**: 22.72 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 zabielany 300g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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;

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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne