

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

# PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA BEZMLECZNA

09.03.2026 - 22.03.2026

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 50g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Pasta kanapkowa z kurczaka 50g b/ml (GLU,SEL) Pomidor 50 g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (SEL,GOR) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Połędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Papryka czerwona 50g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Mus owocowy 100g/ 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Dyńa gotowana 200 g (SEL,GOR) Schab gotowany w sosie słodko-kwaśnym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna b/ml 200g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym b/ml 150g (GLU,SEL) Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml b/ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Sos koperkowy 80g (GLU,SEL) Buraki gotowane 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU) Duszona marchewka 200g Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta z ciecierzycy 50g (SOJ,SEL) Sałatka z kaszy gryczanej , z tuńczykiem i warzywami z olejem 50g (SEL,RYB,JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>
Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,SOJ)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Rzodkiewka 20g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Papryka czerwona 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kiełki rzodkiewki 10 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 30g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Szcypiorek 10g

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
<b>Energia:</b> Kcal 2149 = 8996 kJ Kcal z tłuszczu 21,09 % Kcal z białka 15,03 % Kcal z węglowodanów 66,74 %	<b>Energia:</b> Kcal 1949 = 8160 kJ Kcal z tłuszczu 21,67 % Kcal z białka 14,05 % Kcal z węglowodanów 65,97 %	<b>Energia:</b> Kcal 2182 = 9124 kJ Kcal z tłuszczu 22,59 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 64,63 %	<b>Energia:</b> Kcal 2230 = 9351 kJ Kcal z tłuszczu 30,77 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 55,31 %	<b>Energia:</b> Kcal 2225 = 9286 kJ Kcal z tłuszczu 25,36 % Kcal z białka 15,76 % Kcal z węglowodanów 60,44 %	<b>Energia:</b> Kcal 2250 = 9455 kJ Kcal z tłuszczu 22,23 % Kcal z białka 17,76 % Kcal z węglowodanów 61,99 %	<b>Energia:</b> Kcal 2206 = 9219 kJ Kcal z tłuszczu 16,63 % Kcal z białka 16,81 % Kcal z węglowodanów 67,58 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 358,58 g Błonnik: 36,01 g Skrobia: 77,71 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 321,46 g Błonnik: 34,70 g Skrobia: 55,78 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 352,54 g Błonnik: 34,31 g Skrobia: 51,41 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 308,38 g Błonnik: 27,93 g Skrobia: 71,00 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 336,18 g Błonnik: 32,52 g Skrobia: 79,43 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 348,70 g Błonnik: 28,72 g Skrobia: 119,31 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 372,71 g Błonnik: 38,02 g Skrobia: 83,24 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 80,73 g Białko roślinne: 19,02 g Białko zwierzęce: 23,80 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 68,48 g Białko roślinne: 11,82 g Białko zwierzęce: 27,66 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 81,37 g Białko roślinne: 16,63 g Białko zwierzęce: 41,21 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,63 g Białko roślinne: 26,22 g Białko zwierzęce: 17,67 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,66 g Białko roślinne: 18,80 g Białko zwierzęce: 5,33 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 99,92 g Białko roślinne: 20,05 g Białko zwierzęce: 47,65 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 92,71 g Białko roślinne: 12,72 g Białko zwierzęce: 42,45 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 50,35 g Cholesterol: 89,28 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 46,92 g Cholesterol: 132,44 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 54,78 g Cholesterol: 119,89 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 76,23 g Cholesterol: 135,29 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 62,69 g Cholesterol: 116,97 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 55,57 g Cholesterol: 199,37 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 40,77 g Cholesterol: 261,26 mg

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zacierka na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 50 g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z szynką i warzywami 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Pasta warzywna b/ml 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szcypiorek 50g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Papryka czerwona 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Kalafior gotowany w wodzie 200g Filet gotowany z kurczaka w sosie pieczeniowym 150g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym b/ml 100g (SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Groszek zielony gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Dyńa duszona 200 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Gotowana marchewka 200g Bitki wieprzowe gotowane w sosie własnym 150g (SEL,GOR,GLU) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml b/ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (SEL,GOR) Ogórek 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta z tuńczyka z pomidorami 50g (RYB,JA,J) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>
Chleb mieszany 50g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Sałata 10g Papryka czerwona 20g	Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Chleb mieszany 30g (GLU) Szczypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Rzodkiewka 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Hummus 20g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 20g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Ogórek kwaszony 30g

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
<b>Energia:</b> Kcal 2261 = 9472 kJ Kcal z tłuszczu 21,92 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 64,54 %	<b>Energia:</b> Kcal 2244 = 9375 kJ Kcal z tłuszczu 16,35 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 70,30 %	<b>Energia:</b> Kcal 2284 = 9529 kJ Kcal z tłuszczu 23,35 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 64,85 %	<b>Energia:</b> Kcal 2258 = 9471 kJ Kcal z tłuszczu 21,73 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 65,75 %	<b>Energia:</b> Kcal 2233 = 9318 kJ Kcal z tłuszczu 17,91 % Kcal z białka 14,32 % Kcal z węglowodanów 70,37 %	<b>Energia:</b> Kcal 2226 = 9347 kJ Kcal z tłuszczu 20,33 % Kcal z białka 13,85 % Kcal z węglowodanów 68,28 %	<b>Energia:</b> Kcal 2199 = 9216 kJ Kcal z tłuszczu 27,85 % Kcal z białka 17,90 % Kcal z węglowodanów 55,49 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 364,82 g Błonnik: 23,40 g Skrobia: 114,52 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 394,41 g Błonnik: 50,09 g Skrobia: 133,79 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 370,29 g Błonnik: 48,62 g Skrobia: 90,19 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 371,14 g Błonnik: 35,89 g Skrobia: 61,18 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 392,85 g Błonnik: 43,07 g Skrobia: 60,93 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 379,96 g Błonnik: 33,10 g Skrobia: 118,41 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 305,08 g Błonnik: 27,76 g Skrobia: 62,77 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,08 g Białko roślinne: 22,57 g Białko zwierzęce: 26,33 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,19 g Białko roślinne: 14,02 g Białko zwierzęce: 32,44 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,41 g Białko roślinne: 32,41 g Białko zwierzęce: 40,66 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,86 g Białko roślinne: 16,91 g Białko zwierzęce: 16,40 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 79,96 g Białko roślinne: 19,35 g Białko zwierzęce: 32,76 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 77,07 g Białko roślinne: 24,75 g Białko zwierzęce: 29,50 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 98,40 g Białko roślinne: 9,91 g Białko zwierzęce: 47,84 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 55,07 g Cholesterol: 117,66 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 40,76 g Cholesterol: 134,69 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 59,25 g Cholesterol: 88,04 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 54,52 g Cholesterol: 156,57 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 44,44 g Cholesterol: 111,73 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 50,28 g Cholesterol: 100,89 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 68,05 g Cholesterol: 256,11 mg

**Zestawienie wartości odżywczych w jadłospisach w okresie od 09.03.2026 r do 22.03.2026 roku**

	PODSTAWOWA			Z OGR. ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ŁATWOSTRAWNA			ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU			BOGATOBIAŁKOWA			NISKOBIAŁKOWA			BEZŁAKTOZOWA			PAPKOWATA			PŁYNNNA			PŁYNNNA WZMOCNIONA		
	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)
2026-03-09	22	18	1950	27	20	1915	22	18	1860	19	11	1950	20	19	1950	25	15	1560	20	18	2005	15	12	1620	11	6	889	14	24	1939
2026-03-10	19	20	2001	28	26	2039	18	18	2019	21	15	1356	21	16	2039	21	18	1072	18	27	1573	21	11	1293	11	6	889	14	24	1939
2026-03-11	29	20	2006	25	18	1850	24	21	1850	22	11	1650	20	28	1890	24	22	1947	24	21	1656	22	16	1890	11	6	889	14	24	1939
2026-03-12	25	24	1996	22	28	1520	41	23	1450	25	12	1652	32	30	1520	32	25	1900	32	25	1600	24	21	2008	11	6	889	14	24	1939
2026-03-13	25	21	2012	21	18	1650	28	18	1856	22	18	1860	20	16	1650	31	15	1425	21	18	2006	19	16	1425	15	10	950	14	24	1939
2026-03-14	28	18	2005	27	18	2003	25	18	1940	24	15	1760	20	19	1935	20	16	1950	21	18	2006	19	16	1945	11	6	889	14	24	1939
2026-03-15	28	21	2005	32	18	1596	52	18	1581	25	15	1560	28	20	1860	52	16	1708	26	9	1581	22	16	1983	11	6	889	14	24	1939
2026-03-16	28	19	2003	20	19	1850	31	16	1810	25	16	1360	22	20	1950	28	16	1756	21	12	1610	10	14	1981	11	6	889	14	24	1939
2026-03-17	28	19	1950	30	16	2011	33	19	2006	19	16	1560	22	18	1945	25	18	1945	16	15	2026	18	13	1450	11	6	889	14	24	1939
2026-03-18	25	16	2005	16	19	1658	21	16	1653	18	16	1546	21	17	2001	19	16	1354	21	10	1652	15	21	1601	11	6	889	14	24	1939
2026-03-19	25	20	2120	22	20	1560	21	16	1605	21	12	1650	22	21	2001	21	20	1350	20	12	1620	21	14	2077	11	6	889	14	24	1939
2026-03-20	28	26	2015	35	20	20	28	20	2050	20	16	1760	28	16	1965	31	19	1850	22	16	2006	22	20	1950	11	6	889	14	24	1939
2026-03-21	31	21	2001	29	21	2010	31	20	1850	20	18	1650	32	16	1890	24	16	1450	21	12	1650	21	19	1650	11	6	889	14	24	1939
2026-03-22	21	19	1969	25	21	2002	22	18	1560	21	20	1650	29	20	1980	21	18	2001	25	13	2001	21	18	1850	11	6	889	14	24	1939
	KLEIKOWA			ŁATWOSTRAWNA Z OGR. SUB. POB. WYDZ. SOKU ŻOŁADKOWEGO			BOGATORESZTKOWA			BEZGLUTENOWA			UBOGOKALORYCZNA			O KONTROLOWANEJ ZAW. KW. TŁUSZCZOWYCH			WEGETARIANSKA			ŁATWOSTRAWNA Z OGR. TŁUSZCZU I BŁONNIKA								
	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)	cukry proste (g)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	Sód (mg)						
2026-03-09	1	6	688	16	16	1956	20	21	1956	20	29	2010	15	16	1352	20	18	1915	30	19	2001	16	13	1960						
2026-03-10	1	6	688	21	11	1356	18	30	2039	28	20	1563	16	21	1072	20	17	1072	21	15	2039	21	10	1367						
2026-03-11	1	6	688	21	15	1650	18	26	1700	24	26	1656	21	20	1947	22	18	1656	24	22	1700	21	11	1650						
2026-03-12	1	6	688	20	19	1650	25	35	1560	31	35	1485	21	16	1820	23	21	1520	44	22	1396	21	11	1925						
2026-03-13	1	6	688	20	18	1865	19	20	1425	20	18	1856	14	16	1425	19	19	1560	21	18	1650	21	12	1950						
2026-03-14	1	6	688	18	15	1760	19	19	1920	18	15	2006	15	18	1960	21	15	1905	30	18	1906	20	12	1853						
2026-03-15	1	6	688	21	11	1953	30	27	1581	26	23	1650	21	16	1708	23	15	1708	52	18	1581	22	9	1950						
2026-03-16	1	6	688	19	11	1860	19	18	1750	21	19	1610	20	15	1835	20	16	1850	28	21	1610	21	9	1326						
2026-03-17	1	6	688	18	15	1480	20	19	1960	21	18	1950	19	13	1820	21	19	1856	40	21	2011	21	10	1320						
2026-03-18	1	6	688	16	11	1560	18	20	1680	21	18	1445	16	15	1560	18	19	1645	18	19	1750	20	8	1645						
2026-03-19	1	6	688	21	15	1860	18	20	1650	23	21	1560	22	15	1346	24	15	1281	24	18	1404	21	11	1860						
2026-03-20	1	6	688	19	20	1811	16	16	1955	21	18	1960	19	13	1650	16	18	1905	28	18	2015	25	10	1350						
2026-03-21	1	6	688	19	18	1620	19	19	1620	21	22	1630	18	18	1850	20	18	1456	21	22	1860	21	13	1650						
2026-03-22	1	6	688	20	19	1860	21	21	1750	21	20	1980	20	15	1950	18	21	1950	22	18	1950	21	11	1860						