

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA BOGATORESZTKOWA

23.03.2026 - 05.04.2026

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Pomidor 50 g Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 50g (GLU,MLE) Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Ryż brązowy na mleku 300ml (MLE) Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Papryka czerwona 50g Sałatka z makaronem brązowym z indykiem i warzywami 50g (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Gruszka 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	Mandarynka 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Schab gotowany w sosie słodko-kwaśnym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony 300 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 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 (SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 300g (GLU,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) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Buraki gotowane 100g Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym 150g (SEL) Duszona marchewka 100g Surówka colesław 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 150g (SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Kefir 1,5 % tłuszczu 150 g 1szt. (MLE)	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Maślanka niskotłuszczowa 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Sałatka lekkostrawna z ryżem 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Rukola 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Hummus 50g (SOJ,SEL) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50 g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Sałatka z ryżem brązowym, kurczakiem i warzywami 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 50 g Sałatka z kaszy gryczanej , z tuńczykiem i warzywami z olejem 50g (SEL,RYB,JAJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 30g

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
Energia: Kcal 2192 = 9142 kJ Kcal z tłuszczu 28,61 % Kcal z białka 17,79 % Kcal z węglowodanów 56,16 %	Energia: Kcal 2220 = 9223 kJ Kcal z tłuszczu 38,47 % Kcal z białka 17,61 % Kcal z węglowodanów 45,64 %	Energia: Kcal 2153 = 9004 kJ Kcal z tłuszczu 34,62 % Kcal z białka 23,48 % Kcal z węglowodanów 44,44 %	Energia: Kcal 2172 = 9002 kJ Kcal z tłuszczu 40,66 % Kcal z białka 20,45 % Kcal z węglowodanów 40,12 %	Energia: Kcal 2182 = 9079 kJ Kcal z tłuszczu 28,84 % Kcal z białka 21,20 % Kcal z węglowodanów 52,21 %	Energia: Kcal 2232 = 9309 kJ Kcal z tłuszczu 49,00 % Kcal z białka 12,90 % Kcal z węglowodanów 40,32 %	Energia: Kcal 2192 = 9134 kJ Kcal z tłuszczu 19,90 % Kcal z białka 21,29 % Kcal z węglowodanów 61,47 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,73 g Błonnik: 34,48 g Skrobia: 93,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,30 g Błonnik: 38,68 g Skrobia: 71,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,20 g Błonnik: 35,62 g Skrobia: 43,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 217,86 g Błonnik: 38,09 g Skrobia: 19,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,83 g Błonnik: 39,17 g Skrobia: 78,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 224,98 g Błonnik: 28,17 g Skrobia: 94,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,88 g Błonnik: 42,55 g Skrobia: 90,18 g
Białko: Białko ogółem: 97,50 g Białko roślinne: 21,96 g Białko zwierzęce: 49,38 g	Białko: Białko ogółem: 97,72 g Białko roślinne: 15,94 g Białko zwierzęce: 52,89 g	Białko: Białko ogółem: 126,37 g Białko roślinne: 16,10 g Białko zwierzęce: 98,36 g	Białko: Białko ogółem: 111,06 g Białko roślinne: 20,60 g Białko zwierzęce: 46,72 g	Białko: Białko ogółem: 115,63 g Białko roślinne: 18,40 g Białko zwierzęce: 20,17 g	Białko: Białko ogółem: 71,98 g Białko roślinne: 19,08 g Białko zwierzęce: 40,50 g	Białko: Białko ogółem: 116,69 g Białko roślinne: 18,56 g Białko zwierzęce: 58,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,69 g Cholesterol: 234,76 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,89 g Cholesterol: 292,56 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,83 g Cholesterol: 309,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 98,12 g Cholesterol: 302,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,91 g Cholesterol: 191,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 121,52 g Cholesterol: 302,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,46 g Cholesterol: 287,39 mg

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 300ml (MLE) Sałatka z szynką i warzywami 50g (SEL) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pasta jajeczna 50g (JAJ,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szcypiorek 50g Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Sałatka z kaszą kuskus i warzywami z olejem 50g (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Kurczak w galarecie 100g (GLU,SEL) Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Mandarynka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE,SEL,GOR) Kasza gryczana 180g Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Filet gotowany z kurczaka w sosie pieczeniowym 150g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym 100g (SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna b/ml 300ml (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Kompot owocowy z/c 250ml 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)	Kasza jęczmienna pęczak 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 pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Dyńa duszona 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Gotowana marchewka 100g Pierogi gotowane ze szpinakiem 300g (GLU,SEL) 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) Surówka z marchwi z jabłkami 100g (SEL, MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Maślanka niskotłuszczowa 200ml (MLE)

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Pasta z tuńczyka z pomidorami 50g (RYB,JAJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Sałatka z kaszą gryczaną z warzywami z olejem 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa 50g (SEL,GOR,JAJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szczypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Hummus 20g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 30g

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
Energia: Kcal 2189 = 9111 kJ Kcal z tłuszczu 39,31 % Kcal z białka 18,41 % Kcal z węglowodanów 43,90 %	Energia: Kcal 1960 = 8167 kJ Kcal z tłuszczu 37,43 % Kcal z białka 21,65 % Kcal z węglowodanów 42,84 %	Energia: Kcal 2250 = 9401 kJ Kcal z tłuszczu 32,41 % Kcal z białka 21,72 % Kcal z węglowodanów 49,13 %	Energia: Kcal 2240 = 9362 kJ Kcal z tłuszczu 33,82 % Kcal z białka 17,81 % Kcal z węglowodanów 51,24 %	Energia: Kcal 2187 = 9116 kJ Kcal z tłuszczu 29,56 % Kcal z białka 17,58 % Kcal z węglowodanów 55,70 %	Energia: Kcal 2040 = 8482 kJ Kcal z tłuszczu 44,06 % Kcal z białka 11,55 % Kcal z węglowodanów 46,24 %	Energia: Kcal 2231 = 9290 kJ Kcal z tłuszczu 30,11 % Kcal z białka 22,23 % Kcal z węglowodanów 50,00 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,24 g Błonnik: 27,66 g Skrobia: 62,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 209,94 g Błonnik: 29,76 g Skrobia: 85,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,37 g Błonnik: 43,63 g Skrobia: 74,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,92 g Błonnik: 33,62 g Skrobia: 94,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,52 g Błonnik: 44,35 g Skrobia: 58,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 235,82 g Błonnik: 30,60 g Skrobia: 50,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,90 g Błonnik: 38,50 g Skrobia: 64,32 g
Białko: Białko ogółem: 100,73 g Białko roślinne: 22,85 g Białko zwierzęce: 57,10 g	Białko: Białko ogółem: 106,08 g Białko roślinne: 16,90 g Białko zwierzęce: 62,55 g	Białko: Białko ogółem: 122,16 g Białko roślinne: 27,97 g Białko zwierzęce: 83,04 g	Białko: Białko ogółem: 99,76 g Białko roślinne: 20,39 g Białko zwierzęce: 54,85 g	Białko: Białko ogółem: 96,10 g Białko roślinne: 19,19 g Białko zwierzęce: 59,26 g	Białko: Białko ogółem: 58,88 g Białko roślinne: 15,12 g Białko zwierzęce: 35,68 g	Białko: Białko ogółem: 123,97 g Białko roślinne: 13,18 g Białko zwierzęce: 81,86 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,61 g Cholesterol: 224,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,52 g Cholesterol: 319,02 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,03 g Cholesterol: 209,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,17 g Cholesterol: 273,06 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,83 g Cholesterol: 387,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 99,86 g Cholesterol: 241,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,63 g Cholesterol: 559,33 mg