

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW
TŁUSZCZOWYCH

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
Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka lekkostrawna z ryżem brązowym 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Sałatka brokułowa z makaronem 50g (GLU) Pomidor 50 g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Sałatka z ryżem brązowym, kurczakiem i warzywami 50g (SEL) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta rybna 50g (RYB,SEL) 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 żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Fit sałatka gyros z kurczakiem 50g (SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) 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) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Kasza jęczmienna perłowa 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 100g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml 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) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g 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 bzgl (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 biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU) Duszona marchewka 100g Surówka colesław 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) 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
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Jabłko 1 szt	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka wieprzowa 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) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pasta z czerwonej soczewicy 50g (SOJ,SEL) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g 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) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Pomidor 50 g
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Pasta z ciecierzycy 20g (SOJ,SEL)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,SOJ)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Szcypiorek 10g

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 2233 = 9306 kJ Kcal z tłuszczu 26,38 % Kcal z białka 13,76 % Kcal z węglowodanów 62,65 %	Energia: Kcal 2245 = 9344 kJ Kcal z tłuszczu 43,15 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 41,70 %	Energia: Kcal 2241 = 9341 kJ Kcal z tłuszczu 24,70 % Kcal z białka 22,69 % Kcal z węglowodanów 55,47 %	Energia: Kcal 2216 = 9230 kJ Kcal z tłuszczu 39,18 % Kcal z białka 21,35 % Kcal z węglowodanów 40,94 %	Energia: Kcal 2243 = 9362 kJ Kcal z tłuszczu 26,59 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 59,06 %	Energia: Kcal 2217 = 9298 kJ Kcal z tłuszczu 28,94 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 56,29 %	Energia: Kcal 2233 = 9328 kJ Kcal z tłuszczu 17,50 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 67,73 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,76 g Błonnik: 43,30 g Skrobia: 109,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,04 g Błonnik: 36,50 g Skrobia: 83,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,78 g Błonnik: 49,86 g Skrobia: 74,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 226,81 g Błonnik: 34,96 g Skrobia: 35,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,18 g Błonnik: 44,18 g Skrobia: 87,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,98 g Błonnik: 32,60 g Skrobia: 123,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 378,10 g Błonnik: 41,80 g Skrobia: 117,34 g
Białko: Białko ogółem: 76,79 g Białko roślinne: 22,17 g Białko zwierzęce: 29,60 g	Białko: Białko ogółem: 95,10 g Białko roślinne: 19,03 g Białko zwierzęce: 49,08 g	Białko: Białko ogółem: 127,14 g Białko roślinne: 22,50 g Białko zwierzęce: 82,21 g	Białko: Białko ogółem: 118,28 g Białko roślinne: 21,32 g Białko zwierzęce: 62,53 g	Białko: Białko ogółem: 95,08 g Białko roślinne: 21,06 g Białko zwierzęce: 14,39 g	Białko: Białko ogółem: 94,26 g Białko roślinne: 22,31 g Białko zwierzęce: 57,60 g	Białko: Białko ogółem: 92,42 g Białko roślinne: 18,89 g Białko zwierzęce: 39,74 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,45 g Cholesterol: 105,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 107,64 g Cholesterol: 224,51 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,50 g Cholesterol: 242,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 96,48 g Cholesterol: 219,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,27 g Cholesterol: 177,16 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,30 g Cholesterol: 213,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,41 g Cholesterol: 193,57 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) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50G (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g 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	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Sałatka z szynką i warzywami 50g (SEL) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 50g (JAJ,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g 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	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g 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	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) 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 Groszek zielony gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,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 300ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne z dorsza gotowane 90g (RYB) Dyńa duszona 200 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 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 z/k 150g (GLU) Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (SEL, MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
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	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) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g 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) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Pomidor 50 g Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 50g (SEL)	Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g 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) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g 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) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szcypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Rzodkiewka 20g	Maślanka niskotłuszczowa 200g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g 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 2231 = 9298 kJ Kcal z tłuszczu 41,40 % Kcal z białka 13,78 % Kcal z węglowodanów 46,38 %	Energia: Kcal 2208 = 9205 kJ Kcal z tłuszczu 27,16 % Kcal z białka 17,83 % Kcal z węglowodanów 57,53 %	Energia: Kcal 2322 = 9692 kJ Kcal z tłuszczu 25,68 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 61,24 %	Energia: Kcal 2299 = 9624 kJ Kcal z tłuszczu 25,02 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 63,69 %	Energia: Kcal 2213 = 9252 kJ Kcal z tłuszczu 20,45 % Kcal z białka 16,47 % Kcal z węglowodanów 65,98 %	Energia: Kcal 2367 = 9900 kJ Kcal z tłuszczu 36,30 % Kcal z białka 11,49 % Kcal z węglowodanów 53,78 %	Energia: Kcal 2379 = 9968 kJ Kcal z tłuszczu 23,41 % Kcal z białka 21,45 % Kcal z węglowodanów 57,33 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,67 g Błonnik: 25,82 g Skrobia: 67,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,56 g Błonnik: 45,99 g Skrobia: 109,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,50 g Błonnik: 55,94 g Skrobia: 86,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,05 g Błonnik: 43,77 g Skrobia: 93,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,05 g Błonnik: 43,84 g Skrobia: 91,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,23 g Błonnik: 31,96 g Skrobia: 71,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,97 g Błonnik: 39,10 g Skrobia: 121,13 g
Białko: Białko ogółem: 76,84 g Białko roślinne: 20,75 g Białko zwierzęce: 26,91 g	Białko: Białko ogółem: 98,42 g Białko roślinne: 19,71 g Białko zwierzęce: 48,28 g	Białko: Białko ogółem: 98,03 g Białko roślinne: 38,70 g Białko zwierzęce: 45,87 g	Białko: Białko ogółem: 82,62 g Białko roślinne: 22,23 g Białko zwierzęce: 14,83 g	Białko: Białko ogółem: 91,11 g Białko roślinne: 22,53 g Białko zwierzęce: 44,79 g	Białko: Białko ogółem: 68,02 g Białko roślinne: 20,09 g Białko zwierzęce: 37,02 g	Białko: Białko ogółem: 127,57 g Białko roślinne: 17,51 g Białko zwierzęce: 75,51 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 102,62 g Cholesterol: 134,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,63 g Cholesterol: 190,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,25 g Cholesterol: 93,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,90 g Cholesterol: 173,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,29 g Cholesterol: 271,57 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,46 g Cholesterol: 127,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,87 g Cholesterol: 474,52 mg