

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW
TŁUSZCZOWYCH

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)
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 (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
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 (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
Energia: Kcal 2145 = 8939 kJ Kcal z tłuszczu 26,38 % Kcal z białka 13,62 % Kcal z węglowodanów 62,81 %	Energia: Kcal 2126 = 8859 kJ Kcal z tłuszczu 41,08 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 43,68 %	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: 336,81 g Błonnik: 41,76 g Skrobia: 101,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 232,15 g Błonnik: 32,80 g Skrobia: 72,55 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: 73,03 g Białko roślinne: 20,85 g Białko zwierzęce: 27,26 g	Białko: Białko ogółem: 90,03 g Białko roślinne: 17,61 g Białko zwierzęce: 46,86 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: 62,87 g Cholesterol: 98,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,04 g Cholesterol: 195,66 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 (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
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 Pasta jajeczna 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 Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną, warzywami i kurczakiem 50g (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 Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) 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	Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL) 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) 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) Makaron pełnoziarnisty 180g Bitki wieprzowe gotowane w sosie własnym 150g (SEL,GOR,GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Gotowana marchewka 100g 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 (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
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 twarogów 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 Pasta twarogów z koperkiem 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) 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 piersi z kurczaka 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) 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 (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
Energia: Kcal 2231 = 9298 kJ Kcal z tłuszczu 41,40 % Kcal z białka 13,78 % Kcal z węglowodanów 46,38 %	Energia: Kcal 2278 = 9506 kJ Kcal z tłuszczu 20,92 % Kcal z białka 17,89 % Kcal z węglowodanów 64,07 %	Energia: Kcal 2356 = 9835 kJ Kcal z tłuszczu 25,68 % Kcal z białka 16,98 % Kcal z węglowodanów 61,08 %	Energia: Kcal 2299 = 9625 kJ Kcal z tłuszczu 25,02 % Kcal z białka 14,38 % Kcal z węglowodanów 63,70 %	Energia: Kcal 2213 = 9252 kJ Kcal z tłuszczu 20,45 % Kcal z białka 16,47 % Kcal z węglowodanów 65,98 %	Energia: Kcal 2232 = 9322 kJ Kcal z tłuszczu 34,32 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 52,73 %	Energia: Kcal 2230 = 9335 kJ Kcal z tłuszczu 25,95 % Kcal z białka 23,42 % Kcal z węglowodanów 52,74 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,67 g Błonnik: 25,82 g Skrobia: 67,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,87 g Błonnik: 55,06 g Skrobia: 137,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,78 g Błonnik: 55,94 g Skrobia: 86,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,09 g Błonnik: 43,78 g Skrobia: 93,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,05 g Błonnik: 43,84 g Skrobia: 91,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,25 g Błonnik: 35,36 g Skrobia: 69,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,00 g Błonnik: 34,95 g Skrobia: 116,86 g
Białko: Białko ogółem: 76,84 g Białko roślinne: 20,75 g Białko zwierzęce: 26,91 g	Białko: Białko ogółem: 101,87 g Białko roślinne: 17,25 g Białko zwierzęce: 48,28 g	Białko: Białko ogółem: 100,03 g Białko roślinne: 38,70 g Białko zwierzęce: 46,75 g	Białko: Białko ogółem: 82,63 g Białko roślinne: 22,24 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: 82,95 g Białko roślinne: 20,72 g Białko zwierzęce: 47,45 g	Białko: Białko ogółem: 130,54 g Białko roślinne: 15,42 g Białko zwierzęce: 59,05 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 102,62 g Cholesterol: 134,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,94 g Cholesterol: 190,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,23 g Cholesterol: 98,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,90 g Cholesterol: 173,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,29 g Cholesterol: 271,57 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,11 g Cholesterol: 144,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,29 g Cholesterol: 295,83 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						