

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

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 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka lekkostrawna z ryżem brązowym 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb żytni razowy 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 50g (GLU) Pomidor 50 g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 50g (SOJ,SEL) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z ryżem brązowym, kurczakiem i warzywami 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Fit sałatka gyros z kurczakiem 50g (SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z makaronem brązowym z indykiem i warzywami 50g (GLU,SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 10 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	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 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	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	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Dyńa gotowana 120 g (SEL,GOR) Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Schab gotowany w sosie słodko-kwaśnym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy b/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 b/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 b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE,SEL,GOR) Makaron pełnoziarnisty 180g Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy b/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) Kompot owocowy b/c 250ml Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml (SEL,GOR)	Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym 150g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Surówka colesław 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy b/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 b/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
Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Kefir 1,5 % tłuszczu 150 g 1szt. (MLE)	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy śmietankowy 50g (MLE) Papryka czerwona 50g Rukola 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z czerwonej soczewicy 50g (SOJ,SEL,GLU) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) 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 b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta z ciecierzycy 50g (SOJ,SEL) Pomidor 50 g Sałatka z kaszy gryczanej , z tuńczykiem i warzywami z olejem 100g (SEL,RYB,JAJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) 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 b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (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 b/c 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) Szcypiorek 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g	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) 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 2269 = 9440 kJ Kcal z tłuszczu 36,74 % Kcal z białka 16,99 % Kcal z węglowodanów 48,97 %	Energia: Kcal 2271 = 9460 kJ Kcal z tłuszczu 39,89 % Kcal z białka 18,17 % Kcal z węglowodanów 44,13 %	Energia: Kcal 2242 = 9348 kJ Kcal z tłuszczu 45,46 % Kcal z białka 23,14 % Kcal z węglowodanów 34,19 %	Energia: Kcal 2233 = 9278 kJ Kcal z tłuszczu 42,40 % Kcal z białka 18,36 % Kcal z węglowodanów 41,18 %	Energia: Kcal 2250 = 9354 kJ Kcal z tłuszczu 39,10 % Kcal z białka 17,87 % Kcal z węglowodanów 45,62 %	Energia: Kcal 2258 = 9390 kJ Kcal z tłuszczu 40,40 % Kcal z białka 16,78 % Kcal z węglowodanów 45,26 %	Energia: Kcal 2214 = 9192 kJ Kcal z tłuszczu 29,83 % Kcal z białka 19,31 % Kcal z węglowodanów 53,26 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,77 g Błonnik: 38,21 g Skrobia: 98,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,55 g Błonnik: 40,66 g Skrobia: 52,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 191,63 g Błonnik: 36,38 g Skrobia: 35,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 229,91 g Błonnik: 38,60 g Skrobia: 28,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,61 g Błonnik: 40,90 g Skrobia: 45,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,47 g Błonnik: 34,63 g Skrobia: 91,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,81 g Błonnik: 44,41 g Skrobia: 76,09 g
Białko: Białko ogółem: 96,37 g Białko roślinne: 24,54 g Białko zwierzęce: 38,20 g	Białko: Białko ogółem: 103,15 g Białko roślinne: 14,49 g Białko zwierzęce: 59,44 g	Białko: Białko ogółem: 129,69 g Białko roślinne: 13,00 g Białko zwierzęce: 79,65 g	Białko: Białko ogółem: 102,47 g Białko roślinne: 21,64 g Białko zwierzęce: 40,58 g	Białko: Białko ogółem: 100,52 g Białko roślinne: 16,71 g Białko zwierzęce: 21,88 g	Białko: Białko ogółem: 94,74 g Białko roślinne: 20,00 g Białko zwierzęce: 51,70 g	Białko: Białko ogółem: 106,87 g Białko roślinne: 18,60 g Białko zwierzęce: 48,66 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,62 g Cholesterol: 277,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,65 g Cholesterol: 369,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 113,24 g Cholesterol: 352,81 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 105,19 g Cholesterol: 305,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,74 g Cholesterol: 240,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 101,35 g Cholesterol: 343,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,39 g Cholesterol: 355,46 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 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Pomidor 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) 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 b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) 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 b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Sałatka z kalafiora i pomidorów 50g (MLE, SEL) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pasta jajeczna 50g (JAJ,MLE) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (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 b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (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 b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,SOJ)	Gruszka 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RYB)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE,SEL,GOR) Kasza gryczana 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 b/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym 100g (SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Dynia gotowana 100 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna b/ml 300ml (SEL,GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Groszek zielony gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy b/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) Dynia duszona 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Pierogi gotowane ze szpinakiem 300g (GLU,SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml b/ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (SEL, MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym 150g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

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 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) 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 b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL,GOR,SOJ) Papryka czerwona 50g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (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 b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Rolada rybna gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Sałatka z kaszą gryczaną z warzywami z olejem 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (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 b/c 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 Szcypiorek 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	Maślanka niskotłuszczowa 200g	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	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 2233 = 9270 kJ Kcal z tłuszczu 49,30 % Kcal z białka 19,06 % Kcal z węglowodanów 33,40 %	Energia: Kcal 1992 = 8303 kJ Kcal z tłuszczu 35,12 % Kcal z białka 21,00 % Kcal z węglowodanów 46,97 %	Energia: Kcal 2269 = 9435 kJ Kcal z tłuszczu 41,36 % Kcal z białka 18,96 % Kcal z węglowodanów 42,62 %	Energia: Kcal 2320 = 9679 kJ Kcal z tłuszczu 37,40 % Kcal z białka 15,78 % Kcal z węglowodanów 49,45 %	Energia: Kcal 2260 = 9429 kJ Kcal z tłuszczu 22,97 % Kcal z białka 16,65 % Kcal z węglowodanów 63,42 %	Energia: Kcal 2154 = 8951 kJ Kcal z tłuszczu 44,54 % Kcal z białka 13,17 % Kcal z węglowodanów 44,05 %	Energia: Kcal 2251 = 9374 kJ Kcal z tłuszczu 34,88 % Kcal z białka 20,17 % Kcal z węglowodanów 47,15 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 186,44 g Błonnik: 27,76 g Skrobia: 52,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 233,90 g Błonnik: 39,73 g Skrobia: 61,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,74 g Błonnik: 42,67 g Skrobia: 47,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,82 g Błonnik: 32,30 g Skrobia: 95,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,31 g Błonnik: 44,96 g Skrobia: 62,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,20 g Błonnik: 29,08 g Skrobia: 45,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,36 g Błonnik: 37,90 g Skrobia: 47,74 g
Białko: Białko ogółem: 106,43 g Białko roślinne: 22,18 g Białko zwierzęce: 55,30 g	Białko: Białko ogółem: 104,58 g Białko roślinne: 16,39 g Białko zwierzęce: 57,46 g	Białko: Białko ogółem: 107,56 g Białko roślinne: 25,31 g Białko zwierzęce: 59,73 g	Białko: Białko ogółem: 91,54 g Białko roślinne: 20,97 g Białko zwierzęce: 36,78 g	Białko: Białko ogółem: 94,10 g Białko roślinne: 20,22 g Białko zwierzęce: 46,12 g	Białko: Białko ogółem: 70,90 g Białko roślinne: 14,67 g Białko zwierzęce: 37,81 g	Białko: Białko ogółem: 113,48 g Białko roślinne: 13,04 g Białko zwierzęce: 82,86 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 122,31 g Cholesterol: 300,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,73 g Cholesterol: 319,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 104,27 g Cholesterol: 264,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 96,42 g Cholesterol: 326,33 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,67 g Cholesterol: 372,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 106,61 g Cholesterol: 214,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,23 g Cholesterol: 572,37 mg