

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIM TŁUSZCZU

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 pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab wieprzowy gotowany 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL)	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko pieczone 1 szt	Mus owocowy 200g/ 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt	Mus owocowy 100g/ 1 szt	Banan 1szt	Jabłko pieczone 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Dyńa duszona 200 g (SEL,GOR) Pulpety wieprzowe gotowane 100g (GLU, JAJ,SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna b/ml 200g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Pulpety gotowane z indyka 100g (GLU,SEL,JAJ) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gałka wieprzowa ze schabu gotowana w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Gałka z mięsa wieprzowego gotowanego 100g (SEL,GOR,GLU,JAJ) Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Buraki gotowane 200g Kompot owocowy z/c 250ml Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml (SEL,GOR)	Ryż biały gotowany 180g Gotowana marchewka 200g Udziec drobiowy gotowany z/k 100g (SEL) 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 Mieszanka warzyw gotowanych 200g Pulpety z indyka gotowane 100g (GLU,SEL,JAJ) Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
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	Kisiel owocowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka gotowany 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml

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)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab wieprzowy gotowany 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab wieprzowy gotowany 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RYB)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g

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 1926 = 8076 kJ Kcal z tłuszczu 20,37 % Kcal z białka 15,79 % Kcal z węglowodanów 66,48 %	Energia: Kcal 1934 = 8135 kJ Kcal z tłuszczu 7,05 % Kcal z białka 19,73 % Kcal z węglowodanów 74,33 %	Energia: Kcal 1962 = 8213 kJ Kcal z tłuszczu 14,94 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 72,15 %	Energia: Kcal 1928 = 8115 kJ Kcal z tłuszczu 19,37 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 66,09 %	Energia: Kcal 1949 = 8192 kJ Kcal z tłuszczu 4,88 % Kcal z białka 20,73 % Kcal z węglowodanów 76,29 %	Energia: Kcal 1951 = 8242 kJ Kcal z tłuszczu 11,86 % Kcal z białka 16,71 % Kcal z węglowodanów 74,29 %	Energia: Kcal 1936 = 8133 kJ Kcal z tłuszczu 6,68 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 75,65 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,12 g Błonnik: 32,60 g Skrobia: 136,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,38 g Błonnik: 42,17 g Skrobia: 144,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 353,88 g Błonnik: 43,14 g Skrobia: 139,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,54 g Błonnik: 27,57 g Skrobia: 138,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 371,70 g Błonnik: 33,90 g Skrobia: 144,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 362,33 g Błonnik: 30,88 g Skrobia: 192,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,14 g Błonnik: 41,08 g Skrobia: 157,94 g
Białko: Białko ogółem: 76,02 g Białko roślinne: 26,24 g Białko zwierzęce: 27,42 g	Białko: Białko ogółem: 95,40 g Białko roślinne: 21,65 g Białko zwierzęce: 35,78 g	Białko: Białko ogółem: 76,55 g Białko roślinne: 26,94 g Białko zwierzęce: 10,35 g	Białko: Białko ogółem: 75,72 g Białko roślinne: 26,50 g Białko zwierzęce: 1,28 g	Białko: Białko ogółem: 101,02 g Białko roślinne: 28,24 g Białko zwierzęce: 18,20 g	Białko: Białko ogółem: 81,51 g Białko roślinne: 30,83 g Białko zwierzęce: 39,83 g	Białko: Białko ogółem: 91,99 g Białko roślinne: 21,76 g Białko zwierzęce: 47,13 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,59 g Cholesterol: 129,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,14 g Cholesterol: 183,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,57 g Cholesterol: 126,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 41,49 g Cholesterol: 169,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 10,57 g Cholesterol: 206,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,71 g Cholesterol: 197,32 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 14,38 g Cholesterol: 169,37 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 pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Kurczak w galarecie 100g (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Gruszka pieczona 1 szt.	Mus owocowy 200g/ 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Gotowana marchewka 200g Pulpety gotowane z kurczaka w sosie pieczeniowym 150g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka 100g (GLU,SEL,JAJ) Dyńa gotowana 200 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna b/ml 300ml (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Gotowana marchewka 200g Roladki drobiowe duszone 100g (GLU,SEL,JAJ) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Dyńa gotowana 200 g (SEL,GOR) Pulpety rybne z dorsza gotowane 100g (GLU,RYB,SEL,JAJ) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Gotowana marchewka 200g Pierogi gotowane ze szpinakiem 300g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml b/ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Pulpety drobiowe gotowane 100g (SEL,GLU,JAJ) Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Herbatniki 16g/ 1szt	Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab wieprzowy gotowany 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka gotowany 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml

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)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 40g (GLU,JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka gotowany 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 40g (GLU,JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RYB)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 40g

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 1952 = 8182 kJ Kcal z tłuszczu 18,41 % Kcal z białka 13,25 % Kcal z węglowodanów 70,06 %	Energia: Kcal 1747 = 7331 kJ Kcal z tłuszczu 12,09 % Kcal z białka 18,37 % Kcal z węglowodanów 71,24 %	Energia: Kcal 1950 = 8204 kJ Kcal z tłuszczu 11,50 % Kcal z białka 21,21 % Kcal z węglowodanów 69,27 %	Energia: Kcal 1931 = 8141 kJ Kcal z tłuszczu 9,96 % Kcal z białka 17,15 % Kcal z węglowodanów 75,72 %	Energia: Kcal 1945 = 8192 kJ Kcal z tłuszczu 7,46 % Kcal z białka 19,79 % Kcal z węglowodanów 75,28 %	Energia: Kcal 1724 = 7292 kJ Kcal z tłuszczu 8,00 % Kcal z białka 14,82 % Kcal z węglowodanów 79,70 %	Energia: Kcal 1964 = 8275 kJ Kcal z tłuszczu 10,98 % Kcal z białka 20,66 % Kcal z węglowodanów 70,09 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,89 g Błonnik: 24,27 g Skrobia: 146,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,13 g Błonnik: 27,24 g Skrobia: 175,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,71 g Błonnik: 41,12 g Skrobia: 113,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,53 g Błonnik: 37,88 g Skrobia: 129,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,04 g Błonnik: 35,48 g Skrobia: 149,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,52 g Błonnik: 27,95 g Skrobia: 156,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,16 g Błonnik: 41,26 g Skrobia: 144,22 g
Białko: Białko ogółem: 64,68 g Białko roślinne: 27,55 g Białko zwierzęce: 15,14 g	Białko: Białko ogółem: 80,25 g Białko roślinne: 23,32 g Białko zwierzęce: 30,22 g	Białko: Białko ogółem: 103,40 g Białko roślinne: 24,22 g Białko zwierzęce: 36,91 g	Białko: Białko ogółem: 82,78 g Białko roślinne: 25,83 g Białko zwierzęce: 19,63 g	Białko: Białko ogółem: 96,22 g Białko roślinne: 27,07 g Białko zwierzęce: 50,96 g	Białko: Białko ogółem: 63,89 g Białko roślinne: 28,05 g Białko zwierzęce: 29,28 g	Białko: Białko ogółem: 101,45 g Białko roślinne: 21,64 g Białko zwierzęce: 18,58 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,94 g Cholesterol: 146,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,46 g Cholesterol: 211,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,92 g Cholesterol: 130,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,36 g Cholesterol: 205,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,12 g Cholesterol: 281,93 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,33 g Cholesterol: 151,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,97 g Cholesterol: 214,55 mg