

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA PAPKOWATA

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 mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta kanapkowa drobiowa 50g (GLU,SEL,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Hummus 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta kanapkowa drobiowa 50g (GLU,SEL,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU)	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta kanapkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Biały twarożek 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Mus owocowy 100g/ 1 szt	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml
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) Pulpety wieprzowe gotowane w sosie słodko-kwaśnym 100g (GLU, JAJ,SEL,GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 350g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g 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 lekkostrawny 350 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gałka wieprzowa ze schabu gotowana w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa zabieleną śmietaną 300ml (GLU,MLE,SEL,GOR) Makaron 180g (GLU) Gałka z mięsa wieprzowego gotowanego 100g (SEL,GOR,GLU) Kompot owocowy b/c 250ml Mieszanka warzyw gotowanych 100g	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gałka rybna z dorsza pieczonego 100g (RYB,GLU) Sos koperkowy 80g (GLU,SEL) Buraki gotowane 100g Zupa krem z białych warzyw 300 ml (SEL,GOR,MLE) Kompot owocowy b/c 250ml	Ryż biały gotowany 180g Pulpety drobiowe gotowane w sosie własnym 100g (SEL,GLU) Duszona marchewka 100g Zupa neapolitańska 350 ml (MLE,SEL,GOR,GLU) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podpłomyki b/c 20g (GLU,MLE)	Chrupki kukurydziane 20g	Biszkopty 30g	Mus jabłkowy 150g	Podpłomyki b/c 20g (GLU,MLE)	Chrupki kukurydziane 20g	Jabłko pieczone 1 szt

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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Pasta kanapkowa z indyka 70g (GLU,SEL,MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Biały twarożek 50g (MLE) Dżem 20g 1 szt. Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 80g (SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt

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 2142 = 8936 kJ Kcal z tłuszczu 27,80 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 58,81 %	Energia: Kcal 1918 = 8036 kJ Kcal z tłuszczu 21,16 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 65,47 %	Energia: Kcal 2209 = 9192 kJ Kcal z tłuszczu 28,66 % Kcal z białka 15,26 % Kcal z węglowodanów 57,37 %	Energia: Kcal 2180 = 9141 kJ Kcal z tłuszczu 26,74 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 58,69 %	Energia: Kcal 2090 = 8770 kJ Kcal z tłuszczu 12,36 % Kcal z białka 23,16 % Kcal z węglowodanów 66,15 %	Energia: Kcal 1904 = 7993 kJ Kcal z tłuszczu 23,57 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 61,29 %	Energia: Kcal 2120 = 8832 kJ Kcal z tłuszczu 14,42 % Kcal z białka 19,86 % Kcal z węglowodanów 67,39 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,93 g Błonnik: 25,46 g Skrobia: 65,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,93 g Błonnik: 30,73 g Skrobia: 65,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,80 g Błonnik: 33,24 g Skrobia: 53,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,87 g Błonnik: 26,94 g Skrobia: 65,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,62 g Błonnik: 29,37 g Skrobia: 104,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,76 g Błonnik: 27,93 g Skrobia: 89,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,19 g Błonnik: 39,52 g Skrobia: 85,83 g
Białko: Białko ogółem: 80,83 g Białko roślinne: 16,02 g Białko zwierzęce: 20,67 g	Białko: Białko ogółem: 72,18 g Białko roślinne: 15,43 g Białko zwierzęce: 34,31 g	Białko: Białko ogółem: 84,29 g Białko roślinne: 14,45 g Białko zwierzęce: 10,07 g	Białko: Białko ogółem: 86,65 g Białko roślinne: 19,82 g Białko zwierzęce: 27,63 g	Białko: Białko ogółem: 121,03 g Białko roślinne: 19,71 g Białko zwierzęce: 23,32 g	Białko: Białko ogółem: 83,71 g Białko roślinne: 20,70 g Białko zwierzęce: 20,74 g	Białko: Białko ogółem: 105,25 g Białko roślinne: 15,30 g Białko zwierzęce: 61,86 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,16 g Cholesterol: 151,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 45,10 g Cholesterol: 159,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,35 g Cholesterol: 156,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,78 g Cholesterol: 174,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,71 g Cholesterol: 156,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,86 g Cholesterol: 238,71 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,96 g Cholesterol: 198,40 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 mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU)	Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Biały twaróg 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twaróg pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Biały twaróg 50g (MLE) Dżem 20g 1 szt. Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukus 350 g (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Biały twaróg 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twaróg pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Pasta jajeczna 50g (JAJ,MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Gruszka pieczona 1 szt.	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Kisiel pomarańczowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Kalafior gotowany w wodzie 100g Pulpety gotowane z kurczaka w sosie pieczeniowym 150g (GLU,SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL) Dyń gotowana 100 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna b/ml 300ml (SEL,GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (MLE,SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie własnym 100g (SEL,GOR,GLU) Groszek zielony gotowany z masłem 100g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml	Roladki drobiowe mielone duszone w sosie koperkowym 100g (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Gotowana marchewka 100g Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB) Dyń duszona 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 350ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Gotowana marchewka 100g Gulasz wegetariański z ciecierzycy z warzywami 150g (GLU,SEL,SOJ) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml b/ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 100g Pulpety drobiowe gotowane w sosie własnym 100g (SEL,GLU) Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Biszkopty 30g	Herbatniki 16g/ 1szt	Jabłko pieczone 1 szt	Kisiel owocowy z/c 200ml	Mus owocowy 200g/ 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Chrupki kukurydziane 20g

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
Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Rolada rybna gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL,GOR,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Kurczak w galarecie 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami pszennymi 350g (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta kanapkowa z indyka 50g (GLU,SEL,MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twarożek na słodko 20g (MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt	Woda mineralna n/g 0,5l /1szt

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 2222 = 9263 kJ Kcal z tłuszczu 27,21 % Kcal z białka 13,82 % Kcal z węglowodanów 60,00 %	Energia: Kcal 1895 = 7898 kJ Kcal z tłuszczu 14,17 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 69,04 %	Energia: Kcal 2129 = 8879 kJ Kcal z tłuszczu 29,97 % Kcal z białka 15,30 % Kcal z węglowodanów 56,83 %	Energia: Kcal 2144 = 8971 kJ Kcal z tłuszczu 15,93 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 69,72 %	Energia: Kcal 2255 = 9432 kJ Kcal z tłuszczu 16,06 % Kcal z białka 18,45 % Kcal z węglowodanów 67,24 %	Energia: Kcal 2083 = 8729 kJ Kcal z tłuszczu 14,94 % Kcal z białka 15,25 % Kcal z węglowodanów 72,85 %	Energia: Kcal 1958 = 8202 kJ Kcal z tłuszczu 28,25 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 56,75 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,29 g Błonnik: 21,17 g Skrobia: 100,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,06 g Błonnik: 31,90 g Skrobia: 118,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,48 g Błonnik: 39,26 g Skrobia: 43,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 373,69 g Błonnik: 35,91 g Skrobia: 67,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 379,07 g Błonnik: 33,93 g Skrobia: 52,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 379,37 g Błonnik: 41,07 g Skrobia: 125,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,80 g Błonnik: 29,67 g Skrobia: 73,01 g
Białko: Białko ogółem: 76,76 g Białko roślinne: 19,82 g Białko zwierzęce: 18,20 g	Białko: Białko ogółem: 87,82 g Białko roślinne: 16,84 g Białko zwierzęce: 46,84 g	Białko: Białko ogółem: 81,42 g Białko roślinne: 21,96 g Białko zwierzęce: 18,94 g	Białko: Białko ogółem: 90,53 g Białko roślinne: 18,83 g Białko zwierzęce: 22,93 g	Białko: Białko ogółem: 104,04 g Białko roślinne: 17,53 g Białko zwierzęce: 58,46 g	Białko: Białko ogółem: 79,41 g Białko roślinne: 31,50 g Białko zwierzęce: 31,46 g	Białko: Białko ogółem: 82,68 g Białko roślinne: 14,97 g Białko zwierzęce: 22,58 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,19 g Cholesterol: 128,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,83 g Cholesterol: 166,92 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,90 g Cholesterol: 175,39 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,94 g Cholesterol: 164,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,25 g Cholesterol: 160,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,57 g Cholesterol: 111,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,47 g Cholesterol: 354,78 mg