

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA PODSTAWOWA

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 mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 50g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Pomidor 50 g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Parówki z szynki na ciepło 100g (GLU,MLE,SEL,GOR) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser topiony 30g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Zupa mleczna z ryżem 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Sałatka makaronowa 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.	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Mus owocowy 100g/ 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL,GOR) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Smażony kotlet schabowy 100g (GLU,SEL,GOR,JAJ) Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Dyńa pieczona 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 350 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 350g (MLE,SEL) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL,GOR) Makaron pełnozianisty 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 350 ml (MLE, SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony w mące kukurydzianej 100g (RYB) Sos koperkowy 80g (GLU,SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Buraki gotowane 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Ryż brązowy 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU,SEL) Duszona marchewka 100g Surówka colesław 100g (SEL) Zupa neapolitańska 350 ml (MLE,SEL,GOR,GLU) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 350ml (SEL,MLE) Pieczona babka ziemniaczana 300g (GLU,JAJ, MLE) 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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z ryżem, kurczakiem i curry 50g (SEL,JAJ) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Sałatka brokułowa z makaronem 50g (GLU) Rukola 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Pasta z czerwonej soczewicy 50g (SOJ,SEL,GLU) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50 g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Sałatka z ryżem, kurczakiem i warzywami 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pomidor 50 g Pasta z ciecierzycy 50g (SOJ,SEL) Sałatka z kaszy gryczanej , z tuńczykiem i warzywami z olejem 50g (SEL,RYB,JAJ) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Fit sałatka gyros z kurczakiem 50g (SEL) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Szcypiorek 20g	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 10g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 50 g	Maślanka niskotłuszczowa 200g

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 2012 = 8392 kJ Kcal z tłuszczu 22,98 % Kcal z białka 22,13 % Kcal z węglowodanów 57,29 %	Energia: Kcal 1974 = 8261 kJ Kcal z tłuszczu 25,05 % Kcal z białka 18,24 % Kcal z węglowodanów 58,02 %	Energia: Kcal 1975 = 8251 kJ Kcal z tłuszczu 23,41 % Kcal z białka 19,07 % Kcal z węglowodanów 61,18 %	Energia: Kcal 2017 = 8396 kJ Kcal z tłuszczu 32,18 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 49,97 %	Energia: Kcal 2025 = 8464 kJ Kcal z tłuszczu 15,21 % Kcal z białka 21,04 % Kcal z węglowodanów 65,79 %	Energia: Kcal 2045 = 8540 kJ Kcal z tłuszczu 32,58 % Kcal z białka 19,98 % Kcal z węglowodanów 49,90 %	Energia: Kcal 2039 = 8507 kJ Kcal z tłuszczu 23,42 % Kcal z białka 13,05 % Kcal z węglowodanów 65,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,17 g Błonnik: 30,99 g Skrobia: 72,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,35 g Błonnik: 27,52 g Skrobia: 51,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,08 g Błonnik: 44,10 g Skrobia: 45,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,96 g Błonnik: 32,28 g Skrobia: 49,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,05 g Błonnik: 36,21 g Skrobia: 93,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,13 g Błonnik: 32,83 g Skrobia: 65,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,28 g Błonnik: 31,96 g Skrobia: 76,77 g
Białko: Białko ogółem: 111,30 g Białko roślinne: 17,37 g Białko zwierzęce: 57,64 g	Białko: Białko ogółem: 89,99 g Białko roślinne: 13,35 g Białko zwierzęce: 63,47 g	Białko: Białko ogółem: 94,17 g Białko roślinne: 20,29 g Białko zwierzęce: 54,83 g	Białko: Białko ogółem: 96,49 g Białko roślinne: 20,42 g Białko zwierzęce: 40,70 g	Białko: Białko ogółem: 106,52 g Białko roślinne: 17,45 g Białko zwierzęce: 30,44 g	Białko: Białko ogółem: 102,13 g Białko roślinne: 18,14 g Białko zwierzęce: 73,07 g	Białko: Białko ogółem: 66,53 g Białko roślinne: 14,07 g Białko zwierzęce: 19,17 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,37 g Cholesterol: 243,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,94 g Cholesterol: 223,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,37 g Cholesterol: 114,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,11 g Cholesterol: 220,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,23 g Cholesterol: 127,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,02 g Cholesterol: 286,16 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,06 g Cholesterol: 99,62 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
Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Papryka czerwona 50g Sałata 10g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Ser żółty topiony 30g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukus 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 50g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata 10g Pasta jajeczna 50g (JAJ,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Biała kiełbasa gotowana na ciepło 100g (SEL,GOR) Szcypiorek 50g Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Papryka czerwona 50g Sałata 10g 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 350ml (MLE,SEL,GOR) Pierogi z serem 300g (MLE,GLU,SEL) Sos jogurtowo-owocowy 80 g (MLE) Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa marchewkowa lekkostrawna 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym 150g (GLU,SEL,JAJ) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml (MLE,GLU,SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Smażony kotlet schabowy 100g (GLU,SEL,GOR,JAJ) Groszek zielony gotowany z masłem 100g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 350ml (SEL,GLU,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Śledzie z cebulką w oleju 100g (RYB,SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Dyńa duszona 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa 350ml (SEL,MLE,GLU,GOR) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Pieczone bitki wieprzowe w sosie własnym 100g (SEL,GOR,GLU) Gotowana marchewka 100g Kompot owocowy z/c 250ml Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL)	Zupa koperkowa lekkostrawna 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Udziec drobiowy pieczony w sosie własnym z/k 150g (GLU,SEL) Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (SEL, MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml

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 mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 50g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL,GOR,SOJ) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 50g (SEL) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pomidor 50 g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Pasta z tuńczyka z pomidorami 50g (RYB,JA,J) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Sałatka z kaszą gryczaną, warzywami i kurczakiem 50g (SEL) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta paprykowa z serem 50g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10g 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) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szczypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	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 (2026-03-16)	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 2033 = 8458 kJ Kcal z tłuszczu 21,79 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 62,86 %	Energia: Kcal 2050 = 8557 kJ Kcal z tłuszczu 20,98 % Kcal z białka 16,67 % Kcal z węglowodanów 65,00 %	Energia: Kcal 2055 = 8582 kJ Kcal z tłuszczu 24,42 % Kcal z białka 18,76 % Kcal z węglowodanów 59,57 %	Energia: Kcal 2033 = 8489 kJ Kcal z tłuszczu 22,25 % Kcal z białka 19,82 % Kcal z węglowodanów 60,43 %	Energia: Kcal 2056 = 8563 kJ Kcal z tłuszczu 32,26 % Kcal z białka 19,58 % Kcal z węglowodanów 50,33 %	Energia: Kcal 2046 = 8548 kJ Kcal z tłuszczu 31,99 % Kcal z białka 14,52 % Kcal z węglowodanów 52,12 %	Energia: Kcal 2058 = 8611 kJ Kcal z tłuszczu 23,83 % Kcal z białka 20,58 % Kcal z węglowodanów 56,98 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,48 g Błonnik: 29,61 g Skrobia: 21,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,14 g Błonnik: 42,00 g Skrobia: 65,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,05 g Błonnik: 39,15 g Skrobia: 47,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,16 g Błonnik: 34,31 g Skrobia: 31,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,70 g Błonnik: 29,64 g Skrobia: 21,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,61 g Błonnik: 32,57 g Skrobia: 42,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,18 g Błonnik: 28,61 g Skrobia: 56,75 g
Białko: Białko ogółem: 86,15 g Białko roślinne: 19,19 g Białko zwierzęce: 37,70 g	Białko: Białko ogółem: 85,45 g Białko roślinne: 15,83 g Białko zwierzęce: 51,97 g	Białko: Białko ogółem: 96,36 g Białko roślinne: 23,03 g Białko zwierzęce: 58,89 g	Białko: Białko ogółem: 100,76 g Białko roślinne: 11,72 g Białko zwierzęce: 27,87 g	Białko: Białko ogółem: 100,63 g Białko roślinne: 11,51 g Białko zwierzęce: 65,67 g	Białko: Białko ogółem: 74,28 g Białko roślinne: 11,90 g Białko zwierzęce: 38,99 g	Białko: Białko ogółem: 105,88 g Białko roślinne: 10,47 g Białko zwierzęce: 68,01 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,22 g Cholesterol: 157,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,79 g Cholesterol: 174,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,77 g Cholesterol: 198,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,27 g Cholesterol: 236,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,70 g Cholesterol: 357,79 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,73 g Cholesterol: 206,32 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,50 g Cholesterol: 308,70 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						