

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA UBOGOENERGETYCZNA

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
Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 50g (GLU,MLE) Pomidor 50 g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. 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
Gruszka 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 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 pęczak 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 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 (SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 300g (GLU,SEL) 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) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Buraki gotowane 100g Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml (SEL,GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU) 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
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Jabłko 1 szt	Kefir 1,5 % tłuszczu 150 g 1szt. (MLE)	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Mus owocowy 100g/ 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. 300 ml	Maślanka niskotłuszczowa 200ml

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 żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Rukola 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 50g (SOJ,SEL) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) 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 b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) 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 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) 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) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Masło extra 5g (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Szczypiorek 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 2180 = 9075 kJ Kcal z tłuszczu 20,88 % Kcal z białka 22,73 % Kcal z węglowodanów 59,34 %	Energia: Kcal 2053 = 8535 kJ Kcal z tłuszczu 38,06 % Kcal z białka 22,90 % Kcal z węglowodanów 41,22 %	Energia: Kcal 2240 = 9325 kJ Kcal z tłuszczu 32,50 % Kcal z białka 32,51 % Kcal z węglowodanów 37,50 %	Energia: Kcal 2198 = 9116 kJ Kcal z tłuszczu 22,19 % Kcal z białka 29,42 % Kcal z węglowodanów 50,12 %	Energia: Kcal 2245 = 9307 kJ Kcal z tłuszczu 34,46 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 48,60 %	Energia: Kcal 2237 = 9379 kJ Kcal z tłuszczu 27,14 % Kcal z białka 24,69 % Kcal z węglowodanów 52,42 %	Energia: Kcal 2224 = 9284 kJ Kcal z tłuszczu 24,41 % Kcal z białka 28,84 % Kcal z węglowodanów 49,76 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,39 g Błonnik: 45,86 g Skrobia: 118,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 211,57 g Błonnik: 39,98 g Skrobia: 48,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 209,98 g Błonnik: 42,83 g Skrobia: 47,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,42 g Błonnik: 48,00 g Skrobia: 28,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,74 g Błonnik: 47,45 g Skrobia: 61,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,18 g Błonnik: 51,96 g Skrobia: 113,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,66 g Błonnik: 44,25 g Skrobia: 89,81 g
Białko: Białko ogółem: 123,89 g Białko roślinne: 28,04 g Białko zwierzęce: 64,13 g	Białko: Białko ogółem: 117,52 g Białko roślinne: 14,89 g Białko zwierzęce: 72,98 g	Białko: Białko ogółem: 182,03 g Białko roślinne: 17,05 g Białko zwierzęce: 152,24 g	Białko: Białko ogółem: 161,69 g Białko roślinne: 22,73 g Białko zwierzęce: 106,49 g	Białko: Białko ogółem: 109,85 g Białko roślinne: 21,40 g Białko zwierzęce: 37,01 g	Białko: Białko ogółem: 138,09 g Białko roślinne: 36,06 g Białko zwierzęce: 96,83 g	Białko: Białko ogółem: 160,34 g Białko roślinne: 22,66 g Białko zwierzęce: 92,89 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,57 g Cholesterol: 195,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,81 g Cholesterol: 305,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,90 g Cholesterol: 504,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,20 g Cholesterol: 272,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,97 g Cholesterol: 269,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,47 g Cholesterol: 339,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,32 g Cholesterol: 1233,85 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 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Rzodkiewka 50g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Szcypiorek 50g Sałatka z kaszą gryczaną, warzywami i kurczakiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/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.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) 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	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 b/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Groszek zielony gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Kasza jęczmienna pęczak 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 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) Dyńa duszona 200 g (SEL,GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Gotowana marchewka 100g Bitki wieprzowe gotowane w sosie własnym 150g (SEL,GOR,GLU) Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml b/ml (SEL) Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (SEL, MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU) Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy b/c 200ml

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 65g (GLU) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL,GOR,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) 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 65g (GLU) Sałata 10g Pasta z tuńczyka z pomidorami 50g (RYB,JAJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) 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) Serek twarogowy a'la homogenizowany, waniliowy 20g (MLE) Sałata 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szcypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 20g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 20g	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) 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 2239 = 9309 kJ Kcal z tłuszczu 37,11 % Kcal z białka 18,41 % Kcal z węglowodanów 46,87 %	Energia: Kcal 2275 = 9460 kJ Kcal z tłuszczu 26,22 % Kcal z białka 20,72 % Kcal z węglowodanów 56,63 %	Energia: Kcal 2237 = 9310 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 26,68 % Kcal z węglowodanów 50,80 %	Energia: Kcal 2294 = 9518 kJ Kcal z tłuszczu 18,88 % Kcal z białka 19,07 % Kcal z węglowodanów 66,43 %	Energia: Kcal 2212 = 9205 kJ Kcal z tłuszczu 12,65 % Kcal z białka 22,68 % Kcal z węglowodanów 68,89 %	Energia: Kcal 2210 = 9216 kJ Kcal z tłuszczu 28,48 % Kcal z białka 21,15 % Kcal z węglowodanów 53,90 %	Energia: Kcal 2227 = 9275 kJ Kcal z tłuszczu 17,55 % Kcal z białka 27,44 % Kcal z węglowodanów 58,31 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,36 g Błonnik: 39,16 g Skrobia: 67,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,08 g Błonnik: 61,57 g Skrobia: 112,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,09 g Błonnik: 57,15 g Skrobia: 63,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 380,97 g Błonnik: 66,51 g Skrobia: 155,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 380,94 g Błonnik: 69,94 g Skrobia: 88,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,79 g Błonnik: 53,44 g Skrobia: 98,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,62 g Błonnik: 61,02 g Skrobia: 92,51 g
Białko: Białko ogółem: 103,07 g Białko roślinne: 25,21 g Białko zwierzęce: 34,04 g	Białko: Białko ogółem: 117,84 g Białko roślinne: 25,06 g Białko zwierzęce: 73,22 g	Białko: Białko ogółem: 149,23 g Białko roślinne: 29,49 g Białko zwierzęce: 49,46 g	Białko: Białko ogółem: 109,36 g Białko roślinne: 39,59 g Białko zwierzęce: 46,23 g	Białko: Białko ogółem: 125,41 g Białko roślinne: 31,38 g Białko zwierzęce: 75,65 g	Białko: Białko ogółem: 116,88 g Białko roślinne: 28,08 g Białko zwierzęce: 72,80 g	Białko: Białko ogółem: 152,76 g Białko roślinne: 21,63 g Białko zwierzęce: 76,61 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,33 g Cholesterol: 188,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,28 g Cholesterol: 454,99 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,11 g Cholesterol: 254,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,13 g Cholesterol: 225,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,10 g Cholesterol: 169,42 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,94 g Cholesterol: 245,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,43 g Cholesterol: 365,75 mg

Zestawienie wartości odżywczych w jadłospisach w okresie od 09.03.2026 r do 22.03.2026 roku

	PODSTAWOWA			Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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						