

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIM TŁUSZCZU I
BŁONNIKA (UBOGORESZTKOWA)

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 mielony 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 mielona 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Bułka pszenna 50g (GLU) Pasta kanapkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | 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 | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii mielona 40g 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 gotowana 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 miks 200g Pieczone kotlety mielone z kury bez sosu 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 b/ml 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych miks 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,SEL) Buraki gotowane 200g Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml | Ryż biały gotowany 180g Gotowana marchewka miksowana 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 miks 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) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Schab pieczony w folii mielony 40g 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 mielony 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Rolada gotowana z indyka 40g (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 plastry 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 mielona 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii mielony 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab wieprzowy gotowany mielony 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab wieprzowy gotowany mielony 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 mielony 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 2186 = 9158 kJ Kcal z tłuszczu 18,94 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 67,38 % | Energia: Kcal 2233 = 9389 kJ Kcal z tłuszczu 9,33 % Kcal z białka 17,72 % Kcal z węglowodanów 74,26 % | Energia: Kcal 2255 = 9453 kJ Kcal z tłuszczu 14,00 % Kcal z białka 15,52 % Kcal z węglowodanów 73,33 % | Energia: Kcal 2197 = 9244 kJ Kcal z tłuszczu 18,72 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 68,23 % | Energia: Kcal 2243 = 9448 kJ Kcal z tłuszczu 4,90 % Kcal z białka 21,62 % Kcal z węglowodanów 75,52 % | Energia: Kcal 2222 = 9404 kJ Kcal z tłuszczu 11,22 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 75,50 % | Energia: Kcal 2200 = 9246 kJ Kcal z tłuszczu 5,69 % Kcal z białka 17,37 % Kcal z węglowodanów 78,28 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 368,24 g Błonnik: 38,27 g Skrobia: 158,56 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 414,57 g Błonnik: 41,81 g Skrobia: 183,95 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 413,41 g Błonnik: 50,10 g Skrobia: 169,64 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 374,77 g Błonnik: 29,69 g Skrobia: 153,77 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 423,46 g Błonnik: 38,89 g Skrobia: 165,86 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 419,39 g Błonnik: 32,76 g Skrobia: 230,43 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 430,55 g Błonnik: 42,23 g Skrobia: 205,94 g |
| Białko: Białko ogółem: 89,03 g Białko roślinne: 30,70 g Białko zwierzęce: 32,50 g | Białko: Białko ogółem: 98,91 g Białko roślinne: 25,53 g Białko zwierzęce: 30,44 g | Białko: Białko ogółem: 87,48 g Białko roślinne: 31,98 g Białko zwierzęce: 10,77 g | Białko: Białko ogółem: 77,45 g Białko roślinne: 31,23 g Białko zwierzęce: 4,52 g | Białko: Białko ogółem: 121,23 g Białko roślinne: 33,28 g Białko zwierzęce: 21,05 g | Białko: Białko ogółem: 89,29 g Białko roślinne: 35,79 g Białko zwierzęce: 41,37 g | Białko: Białko ogółem: 95,55 g Białko roślinne: 24,81 g Białko zwierzęce: 46,60 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,00 g Cholesterol: 151,66 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,15 g Cholesterol: 176,94 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,09 g Cholesterol: 135,90 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 45,70 g Cholesterol: 143,49 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 12,21 g Cholesterol: 246,85 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,69 g Cholesterol: 204,52 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,91 g Cholesterol: 126,76 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 |
| Kasza manna na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Białą twarożek 50g (MLE) Bułka pszenna 50g (GLU) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu mielona 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) Białą twarożek 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron 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 | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana mielona 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza kuskus na wywarze warzywnym 300 ml (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 miksowana 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 100 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 Pulpety wieprzowe gotowane 100g (GLU, JAJ,SEL,GOR) Mieszanka warzyw gotowanych miks 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gotowana marchewka miksowana 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 miks 100 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 miksowana 200g Pierogi gotowane ze szpinakiem 300g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa koperkowa lekkostrawna b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety drobiowe gotowane 100g (SEL,GLU,JAJ) Mieszanka warzyw gotowanych miks 200g 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 | Chrupki kukurydziane 20g |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Pasta kanapkowa z szynki 50g (GLU,SEL,MLE) 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) Pasta kanapkowa z indyka 50g (GLU,SEL,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Pasta z tuńczyka z pomidorami 50g (RYB,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (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 |
| Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka gotowany mielony 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana mielona 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 mielony 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii mielony 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 2226 = 9360 kJ Kcal z tłuszczu 17,47 % Kcal z białka 13,11 % Kcal z węglowodanów 71,47 % | Energia: Kcal 1987 = 8346 kJ Kcal z tłuszczu 10,49 % Kcal z białka 17,78 % Kcal z węglowodanów 73,10 % | Energia: Kcal 2236 = 9413 kJ Kcal z tłuszczu 19,10 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 64,78 % | Energia: Kcal 2243 = 9430 kJ Kcal z tłuszczu 12,49 % Kcal z białka 18,55 % Kcal z węglowodanów 71,95 % | Energia: Kcal 2226 = 9387 kJ Kcal z tłuszczu 7,53 % Kcal z białka 22,44 % Kcal z węglowodanów 72,04 % | Energia: Kcal 1936 = 8188 kJ Kcal z tłuszczu 7,83 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 80,21 % | Energia: Kcal 2032 = 8567 kJ Kcal z tłuszczu 12,12 % Kcal z białka 21,90 % Kcal z węglowodanów 67,40 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,75 g Błonnik: 27,76 g Skrobia: 164,89 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,14 g Błonnik: 27,57 g Skrobia: 210,12 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 362,11 g Błonnik: 36,09 g Skrobia: 129,69 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 403,44 g Błonnik: 43,34 g Skrobia: 177,81 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,90 g Błonnik: 35,99 g Skrobia: 124,76 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,23 g Błonnik: 34,53 g Skrobia: 173,45 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,37 g Błonnik: 41,08 g Skrobia: 166,11 g |
| Białko: Białko ogółem: 72,95 g Białko roślinne: 30,31 g Białko zwierzęce: 20,81 g | Białko: Białko ogółem: 88,31 g Białko roślinne: 26,33 g Białko zwierzęce: 36,26 g | Białko: Białko ogółem: 96,55 g Białko roślinne: 24,29 g Białko zwierzęce: 5,42 g | Białko: Białko ogółem: 104,03 g Białko roślinne: 28,18 g Białko zwierzęce: 27,41 g | Białko: Białko ogółem: 124,89 g Białko roślinne: 23,06 g Białko zwierzęce: 80,92 g | Białko: Białko ogółem: 72,24 g Białko roślinne: 31,85 g Białko zwierzęce: 32,85 g | Białko: Białko ogółem: 111,27 g Białko roślinne: 23,70 g Białko zwierzęce: 19,50 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,21 g Cholesterol: 147,04 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,16 g Cholesterol: 199,88 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,45 g Cholesterol: 180,72 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,12 g Cholesterol: 347,44 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,62 g Cholesterol: 441,80 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,84 g Cholesterol: 158,30 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,36 g Cholesterol: 249,45 mg |