

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03. -16.03.2026

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2184.6 kcal B 84.5 g T 71.4 g W 317.8 g SFA 34.3 g Cukry 41.8 g Sól 6.8 g Błonnik 35.3 g</p>	<p>Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Udziec z kurczaka duszony z pieczarkami P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Marchewka z groszkiem P 120g (1, 7)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2017.4 kcal B 77.8 g T 65.3 g W 291.4 g SFA 32.4 g Cukry 40.2 g Sól 5.9 g Błonnik 25.4 g</p>	<p>Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26</p> <p>Razem E: 2039.6 kcal B 81.9 g T 69.0 g W 287.6 g SFA 34.0 g Cukry 71.2 g Sól 8.1 g Błonnik 30.9 g</p>	<p>Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jabłko 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynkowa prasowana P 50g; (2, 7, 9, 10) pomidory, czerwone 50g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g kefir 2% P 375g; (7)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>sok pomidorowy P 300g;</p>

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03. -16.03.2026

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2072.8 kcal B 94.7 g T 65.2 g W 291.9 g SFA 29.4 g Cukry 49.0 g Sól 6.9 g Błonnik 33.8 g</p>	<p>Ryż na mleku PCZ 250g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g;</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 18g;</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9)</p> <p>Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Buraczki - sałatka PCZ 120g</p> <p>ziemniaki 200g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>Sos tatarski P 50g (3, 10)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>gruszka 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2024.7 kcal B 90.7 g T 63.6 g W 283.3 g SFA 28.7 g Cukry 60.8 g Sól 6.2 g Błonnik 25.0 g</p>	<p>Ryż na mleku PCZ 250g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 40g;</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9)</p> <p>Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Buraczki - sałatka PCZ 120g</p> <p>ziemniaki 200g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>banan 150g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26</p> <p>Razem E: 2036.0 kcal B 99.1 g T 68.4 g W 266.9 g SFA 29.5 g Cukry 47.0 g Sól 7.2 g Błonnik 26.0 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g; (7)</p> <p>chleb zwykły P 110g; (1)</p> <p>Szynkowa drobiowa P 50g; (2, 7, 9)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 40g;</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9)</p> <p>Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Buraczki - sałatka PCZ 120g</p> <p>ziemniaki 200g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>kiwi 150g; chleb zwykły P 120g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03. -16.03.2026

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2136.8 kcal B 93.1 g T 70.2 g W 299.2 g SFA 32.5 g Cukry 58.9 g Sól 7.7 g Błonnik 32.1 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; papryka czerwona świeża P 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser żółty Salami P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>Pierś ala pizza P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Ryż gotowany P 200g</p> <p>Surówka z marchewki z olejem 120g</p>	<p>Twaróg z oliwkami i pietruszką P 50g (7)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 1978.8 kcal B 85.5 g T 64.3 g W 276.3 g SFA 31.5 g Cukry 54.4 g Sól 6.5 g Błonnik 23.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>Szaszłyki drobiowe z cukinią P 200g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Ryż gotowany P 200g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem P 120g</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 50g (7)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Jabłko pieczone PCZ 150g</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26</p> <p>Razem E: 2025.7 kcal B 87.6 g T 67.8 g W 277.9 g SFA 31.8 g Cukry 56.7 g Sól 6.9 g Błonnik 23.2 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>Szaszłyki drobiowe z cukinią P 220g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Ryż gotowany P 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 120g</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 50g (7)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>jabłko 150g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03. -16.03.2026

DZIEŃ 4	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2109.1 kcal B 87.3 g T 64.3 g W 312.8 g SFA 28.1 g Cukry 37.5 g Sól 6.1 g Błonnik 36.3 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7)</p>	<p>Zraziki z soczewicą duszone w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza pęczak z warzywami P 200g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g Zupa jarzynowa dieta P 300g (1, 7, 9)</p>	<p>Sałátka makaronowa z tuńczykiem P 150g (1, 3, 4, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2023.4 kcal B 93.5 g T 64.7 g W 277.7 g SFA 37.9 g Cukry 62.2 g Sól 6.4 g Błonnik 25.6 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie pietruszkowym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g ziemniaki P 200g;</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26</p> <p>Razem E: 2018.9 kcal B 94.7 g T 64.9 g W 276.3 g SFA 37.8 g Cukry 59.5 g Sól 6.4 g Błonnik 28.7 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie pietruszkowym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g ziemniaki P 200g;</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 300g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03. -16.03.2026

DZIEŃ 5	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2159.9 kcal B 89.7 g T 68.8 g W 316.4 g SFA 32.3 g Cukry 58.1 g Sól 6.8 g Błonnik 41.9 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Twaróg z suszonymi pomidorami i koperkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) masło ekstra 82% P 20g; (7) Szynkowa prasowana P 20g; (2, 7, 9, 10) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 300g (1, 3, 7, 9) Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7) Gulasz z warzyw z cieciorką P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; (1)</p>	<p>Galaretką z kurczaka z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2012.7 kcal B 98.2 g T 60.3 g W 282.3 g SFA 31.5 g Cukry 66.1 g Sól 6.1 g Błonnik 29.8 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7) Jabłko pieczone PCZ 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;</p>	<p>Gulasz drobiowy z warzywami P 200g (1) Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7) Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 300g (1, 3, 7, 9) ziemniaki P 200g;</p>	<p>Galaretką z kurczaka z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza P 150g; chleb zwykły P 100g; (1) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2012.7 kcal B 98.2 g T 60.3 g W 282.3 g SFA 31.5 g Cukry 66.1 g Sól 6.1 g Błonnik 29.8 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 10g;</p>	<p>Gulasz drobiowy z warzywami P 200g (1) Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7) Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 300g (1, 3, 7, 9) ziemniaki P 200g;</p>	<p>Galaretką z kurczaka z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza P 150g; chleb zwykły P 100g; (1) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03. -16.03.2026

DZIEŃ 6

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2131.1 kcal B 96.6 g T 71.6 g W 292.4 g SFA 26.4 g Cukry 56.0 g Sól 6.7 g Błonnik 38.0 g</p>	<p>Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g;</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9)</p> <p>Ser topiony plastry P 18g;</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 10g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Wątróbka drobiowa z cebulką P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem P 120g</p> <p>Kompot P 250g</p> <p>ziemniaki 250g;</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2025.6 kcal B 87.3 g T 68.0 g W 280.1 g SFA 28.7 g Cukry 55.1 g Sól 6.1 g Błonnik 31.3 g</p>	<p>Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 18g;</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem P 120g</p> <p>Kompot P 250g</p> <p>Roladka drobiowa z cukinią gotowana w sosie koperkowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>ziemniaki 250g;</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26</p> <p>Razem E: 2100.8 kcal B 95.8 g T 72.8 g W 281.0 g SFA 29.4 g Cukry 66.2 g Sól 7.4 g Błonnik 34.8 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g;</p> <p>chleb zwykły P 120g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa drobiowa P 50g; (2, 7, 9)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 40g;</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem P 120g</p> <p>Roladka drobiowa z cukinią gotowana w sosie koperkowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana P 120g</p> <p>ziemniaki 250g;</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03. -16.03.2026

DZIEŃ 7	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2075.6 kcal B 93.4 g T 60.8 g W 305.8 g SFA 30.7 g Cukry 44.9 g Sól 6.3 g Błonnik 38.7 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Selerowa z makaronem i cieciorką P 300g (1, 9) Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 7) Bukiet warzyw gotowany P 120g ziemniaki 250g;</p>	<p>Twaróg z rzodkiewkami i szczypiorkiem P 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 1964.7 kcal B 83.4 g T 62.2 g W 280.2 g SFA 28.9 g Cukry 42.0 g Sól 5.7 g Błonnik 28.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 50g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 7) Bukiet warzyw gotowany P 120g Selerowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) ziemniaki 250g;</p>	<p>Twaróg z koperkiem PCZ 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 100g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26</p> <p>Razem E: 1999.7 kcal B 86.6 g T 64.7 g W 280.4 g SFA 29.6 g Cukry 42.0 g Sól 5.8 g Błonnik 28.3 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 50g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 7) Bukiet warzyw gotowany P 120g Selerowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) ziemniaki 250g;</p>	<p>Twaróg z koperkiem PCZ 70g (7) herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; chleb zwykły P 100g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03. -16.03.2026

DZIEŃ 8

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2100.0 kcal B 88.3 g T 70.0 g W 294.8 g SFA 32.9 g Cukry 42.0 g Sól 8.0 g Błonnik 32.3 g</p>	<p>Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża P 50g;</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 18g;</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa marchwiowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1)</p> <p>Buraczki - sałatka PCZ 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>pomidory, czerwone 100g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1) ser Favita P 40g; (7)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2085.6 kcal B 87.5 g T 69.3 g W 291.0 g SFA 32.7 g Cukry 51.7 g Sól 7.5 g Błonnik 26.7 g</p>	<p>Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g;</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 18g;</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa marchwiowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1)</p> <p>Buraczki - sałatka PCZ 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>pomidory, czerwone 100g;</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1) ser Favita P 40g; (7)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26</p> <p>Razem E: 2012.5 kcal B 89.8 g T 66.6 g W 275.9 g SFA 27.6 g Cukry 53.1 g Sól 8.4 g Błonnik 26.1 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g;</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 50g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 40g;</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa marchwiowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1)</p> <p>Buraczki - sałatka PCZ 120g</p> <p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 200g; (7)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>pomidory, czerwone 100g;</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1) ser Favita P 40g; (7)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03.-16.03.2026

DZIEŃ 9

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2061.1 kcal B 89.7 g T 69.9 g W 284.4 g SFA 35.9 g Cukry 50.4 g Sól 7.0 g Błonnik 36.1 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; ogórek 70g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>ser żółty Salami P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 10g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Pierś z kurczaka opiekana w cieście naleśnikowym 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej P 100g</p> <p>Marchewka gotowana słupki P 100g (7)</p> <p>ziemniaki 250g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7)</p> <p>pomarańcza 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 1974.0 kcal B 95.6 g T 65.5 g W 263.2 g SFA 34.9 g Cukry 53.3 g Sól 6.5 g Błonnik 29.2 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7)</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Udko faszerowane włoszczyzną, gotowane w sosie pietruszkowym P 200g (1, 7, 9)</p> <p>Marchewka gotowana słupki P 120g (7)</p> <p>ziemniaki P 250g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7)</p> <p>pomarańcza 150g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26</p> <p>Razem E: 2084.0 kcal B 102.1 g T 71.1 g W 272.2 g SFA 36.2 g Cukry 60.4 g Sól 6.7 g Błonnik 29.1 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7)</p> <p>chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Udko faszerowane włoszczyzną, gotowane w sosie pietruszkowym P 200g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchwi P 120g</p> <p>ziemniaki P 250g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 50g (4, 7)</p> <p>pomarańcza 150g; chleb zwykły P 100g; (1)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>kefir 2% P (375) 375g; (7)</p>

Jadłospis dekadowy - d.podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03/D02 07.03. -16.03.2026

DZIEŃ 10	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 07.03.26 - 16.03.26 P</p> <p>Razem E: 2052.4 kcal B 86.9 g T 68.1 g W 292.7 g SFA 31.2 g Cukry 25.8 g Sól 7.9 g Błonnik 37.8 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) szynka drobiowa 30g; masło ekstra 82% P 20g; (7)</p>	<p>Koperkowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana z soczewicą P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka wielowarzywna P 120g (3, 7, 10)</p>	<p>Sałatka jarzynowa P 150g (3, 9, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 07.03.26-16.03.26 P</p> <p>Razem E: 1944.8 kcal B 83.3 g T 63.7 g W 270.7 g SFA 33.8 g Cukry 56.9 g Sól 7.0 g Błonnik 24.8 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3) Jabłko pieczone PCZ 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g; (7) chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 50g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Koperkowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g ziemniaki P 200g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 07.03.26-16.03.26</p> <p>Razem E: 1979.8 kcal B 86.4 g T 66.1 g W 270.8 g SFA 34.6 g Cukry 56.9 g Sól 7.1 g Błonnik 24.8 g</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) Jabłko pieczone PCZ 150g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g; (7) chleb zwykły P 120g; (1) szynka drobiowa 50g; pomidory, czerwone 50g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Koperkowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Szynka duszona w sosie własnym dieta P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Cukinia duszona z marchewką diet P 120g ziemniaki P 200g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynkowa prasowana P 40g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>