

jadłospis d. podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna D03/D02 17-21.03.26

DZIEŃ 1

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 17.03.26 - 21.03.26 P</p> <p>Razem E: 2255.4 kcal B 90.6 g T 73.8 g W 322.1 g SFA 30.5 g Cukry 69.6 g Sól 7.6 g Błonnik 31.5 g</p>	<p>Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; mandarynki 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana- diety PCZ 300g (1, 7, 9) Kurczak w sosie słodko kwaśnym P 250g (1, 9) Ryż gotowany P 200g Surówka z kapusty pekińskiej P 80g</p>	<p>Sałatka jarzynowa P 150g (3, 9, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1)ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 17.03.26-21.03.26 P</p> <p>Razem E: 2109.2 kcal B 87.9 g T 65.9 g W 301.6 g SFA 27.3 g Cukry 76.0 g Sól 7.4 g Błonnik 22.8 g</p>	<p>Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; mandarynki 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana- diety PCZ 300g (1, 7, 9) Roladka drobiowa gotowana ze szpinakiem w sosie pietruszkowym P 200g (1) Ryż gotowany P 200g Cukinia duszona z marchewką diet P 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Jabłko pieczone PCZ 150g chleb zwykły P 80g; (1)ser Favita P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 17.03.26-21.03.26</p> <p>Razem E: 2037.8 kcal B 83.1 g T 66.8 g W 286.8 g SFA 28.0 g Cukry 68.8 g Sól 7.7 g Błonnik 23.5 g</p>	<p>Twaróg z koperkiem PCZ 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; mandarynki 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Kiełbasa szynkowa P 50g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana- diety PCZ 300g (1, 7, 9) Roladka drobiowa gotowana ze szpinakiem w sosie pietruszkowym P 200g (1) Ryż gotowany P 200g Cukinia duszona z marchewką diet P 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) jabłko 150g; chleb zwykły P 100g; (1) ser Favita P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>

jadłospis d. podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna D03/D02 17-21.03.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 17.03.26 - 21.03.26 P</p> <p>Razem E: 2054.3 kcal B 97.0 g T 68.1 g W 281.8 g SFA 28.3 g Cukry 63.4 g Sól 6.1 g Błonnik 39.7 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Selerowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Placki drobiowe z warzywami i soczewicą smażone P 135g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchewki z olejem 120g Kompot P 250g ziemniaki P 200g;</p>	<p>Galaretka z pstrąga z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; 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 17.03.26-21.03.26 P</p> <p>Razem E: 1984.5 kcal B 95.1 g T 64.7 g W 270.8 g SFA 33.5 g Cukry 56.5 g Sól 5.6 g Błonnik 31.8 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 170g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Selerowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12) Marchewka gotowana PCZ 120g (7) ziemniaki P 250g;</p>	<p>Galaretka z pstrąga z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; 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 17.03.26-21.03.26</p> <p>Razem E: 1984.3 kcal B 94.9 g T 65.7 g W 268.4 g SFA 32.5 g Cukry 54.7 g Sól 5.6 g Błonnik 31.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 25g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 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>Selerowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12) Surówka z marchwi P 120g ziemniaki P 250g;</p>	<p>Galaretka z pstrąga z warzywami P 95g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; 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 d. podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna D03/D02 17-21.03.26

DZIEŃ 3

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 17.03.26 - 21.03.26 P</p> <p>Razem E: 2218.0 kcal B 94.4 g T 74.3 g W 309.8 g SFA 26.7 g Cukry 73.2 g Sól 9.0 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>banan 200g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7) chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Pieczeń mozaikowa duszona w sosie własnym (z piersi) P 200g (1, 3) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej P 70g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 17.03.26-21.03.26 P</p> <p>Razem E: 2017.7 kcal B 95.5 g T 65.4 g W 274.2 g SFA 30.5 g Cukry 48.9 g Sól 6.9 g Błonnik 26.6 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7) chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z cukinią P 200g (1) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 70g (4, 7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) mandarynki 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 17.03.26-21.03.26</p> <p>Razem E: 2017.7 kcal B 95.5 g T 65.4 g W 274.2 g SFA 30.5 g Cukry 48.9 g Sól 6.9 g Błonnik 26.6 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7) chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z cukinią P 200g (1) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 70g (4, 7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) mandarynki 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>

jadłospis d. podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna D03/D02 17-21.03.26

DZIEŃ 4

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 17.03.26 - 21.03.26 P</p> <p>Razem E: 2104.3 kcal B 93.8 g T 69.3 g W 293.0 g SFA 33.9 g Cukry 64.8 g Sól 7.7 g Błonnik 37.1 g</p>	<p>Twaróg z oliwkami i pietruszką P 70g (7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) jabłko 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Marchwiowa z soczewicą i makaronem P 300g (1, 7, 9) Kotlet rybny P 120g (1, 3) Zielone duszone warzywa P 150g (7) ziemniaki P 200g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; ogórek 70g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 17.03.26-21.03.26 P</p> <p>Razem E: 1983.6 kcal B 89.7 g T 61.6 g W 278.4 g SFA 34.4 g Cukry 58.0 g Sól 7.0 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jabłko świeże P 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 7) Zielone duszone warzywa P 120g (7) Zupa marchwiowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) ziemniaki P 250g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 25g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 17.03.26-21.03.26</p> <p>Razem E: 1987.8 kcal B 92.0 g T 64.0 g W 271.5 g SFA 35.2 g Cukry 57.7 g Sól 7.1 g Błonnik 26.3 g</p>	<p>Twaróg z pietruszką P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jabłko świeże P 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 7) Zielone duszone warzywa P 120g (7) Zupa marchwiowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) ziemniaki P 250g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>

jadłospis d. podstawowa D01, d. łatwostrawna D02, d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, łatwostrawna D03/D02 17-21.03.26

DZIEŃ 5

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa 17.03.26 - 21.03.26 P</p> <p>Razem E: 2159.1 kcal B 93.9 g T 72.2 g W 302.4 g SFA 35.2 g Cukry 49.6 g Sól 7.5 g Błonnik 37.9 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Szynkowa drobiowa P 40g; (2, 7, 9) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Bitki drobiowe duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza gryczana gotowana P 200g</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) gruszka 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 30g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>
<p>dieta łatwostrawna 17.03.26-21.03.26 P</p> <p>Razem E: 2026.9 kcal B 82.7 g T 67.7 g W 283.4 g SFA 32.1 g Cukry 65.1 g Sól 6.7 g Błonnik 27.2 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 40g; (2, 7, 9) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Bitki drobiowe duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g ziemniaki P 250g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g; sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>
<p>dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 17.03.26-21.03.26</p> <p>Razem E: 2110.5 kcal B 96.5 g T 69.5 g W 286.2 g SFA 33.3 g Cukry 68.1 g Sól 7.5 g Błonnik 27.5 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 40g; (2, 7, 9) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Bitki drobiowe duszone w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 400g; (7) ziemniaki P 250g;</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; chleb zwykły P 100g; (1) Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>