

dieta z ograniczeniem
łatwoprzyswajalnych
węglowodanów - łatwostrawna
25.02.26-06.03.26

Razem E: 2065.7 kcal | B 92.3 g | T 61.8 g | W 300.4 g | SFA
29.0 g | Cukry 65.4 g | Sól 6.1 g | Błonnik 33.6 g

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
(dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna D03/D02)

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 25.02.26-06.03.26 Razem E: 2027.3 kcal B 91.6 g T 68.0 g W 273.7 g SFA 29.1 g Cukry 46.0 g Sól 7.7 g Błonnik 27.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 50g; (2, 7, 9) Deliser Ser twarogowy P 40g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa jarzynowa dieta P 300g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym podst. P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g ziemniaki P 250g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) jabłko 150g; chleb zwykły P 120g; (1) ser Favita P 40g; (7) Kiełbasa kanapkowa P 40g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)

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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
(dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna D03/D02)

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 3

dieta z ograniczeniem
łatwoprzyswajalnych
węglowodanów - łatwostrawna
25.02.26-06.03.26

Razem E: 2017.9 kcal | B 83.6 g | T 68.0 g | W 278.5 g | SFA
25.0 g | Cukry 35.6 g | Sól 5.9 g | Błonnik 25.4 g

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Twaróg z pietruszką P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 20g; (2, 7, 9) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9) Klopsiki rybny w sosie koperkowym P 200g (1, 3, 7) Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7) ziemniaki P 250g;	Jajko gotowane PCZ 50g (3) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) kiwi 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Deliser Ser twarogowy P 40g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	jogurt naturalny P 100g; (7)

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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
(dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna D03/D02)

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 4

dieta z ograniczeniem
łatwoprzyswajalnych
węglowodanów - łatwostrawna
25.02.26-06.03.26

Razem E: 2089.7 kcal | B 94.3 g | T 68.7 g | W 287.0 g | SFA
29.8 g | Cukry 54.1 g | Sól 7.3 g | Błonnik 27.7 g

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jabłko 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Surówka z marchwi PCZ 120g Pierś z kurczaka gotowana w sosie jarzynowym z cukinią P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) kefir 2% P (375) 375g; (7)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)

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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
(dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna D03/D02)

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta z ograniczeniem
łatwoprzyswajalnych
węglowodanów - łatwostrawna
25.02.26-06.03.26

Razem E: 2076.1 kcal | B 90.4 g | T 67.2 g | W 291.4 g | SFA
35.9 g | Cukry 51.5 g | Sól 6.8 g | Błonnik 28.5 g

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7)	Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Udko gotowane w sosie potrawkowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12) Ryż gotowany P 200g Bukiet warzyw gotowany P 240g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 120g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)

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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
(dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna D03/D02)

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 6

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 25.02.26-06.03.26	kefir 1,5% P (200g) 375g; (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z ryżem P 300g (1, 7, 9) Pulpet drobiowy z warzywami w sosie koperkowym PCZ 200g (1, 3) Buraczki - sałatka PCZ 120g ziemniaki 250g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Twaróg z koperkiem PCZ 60g (7) kiwi 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;	jogurt naturalny P 150g; (7)
Razem E: 2058.5 kcal B 81.9 g T 69.1 g W 287.2 g SFA 34.2 g Cukry 66.8 g Sól 6.7 g Błonnik 25.4 g				

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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
(dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna D03/D02)

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 7

dieta z ograniczeniem
łatwoprzyswajalnych
węglowodanów - łatwostrawna
25.02.26-06.03.26

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Bitki drobiowe w sosie jarzynowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchwi PCZ 120g ziemniaki P 250g;	Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)

Razem E: 2028.3 kcal | B 91.7 g | T 69.9 g | W 270.6 g | SFA
29.1 g | Cukry 43.8 g | Sól 6.3 g | Błonnik 29.4 g

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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
(dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna D03/D02)

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 8

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 25.02.26-06.03.26	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
	Twaróg z pietruszką P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jabłko 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem P 300g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Bukiet warzyw gotowany P 120g Pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym P 200g (1, 3)	Ryba po grecku P diet 150g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 120g; (1) ser Favita P 20g; (7)masło ekstra 20g; (7)sałata masłowa 5g;	jogurt naturalny P 150g; (7)

Razem E: 2067.1 kcal | B 89.3 g | T 69.4 g | W 286.0 g | SFA
29.4 g | Cukry 43.5 g | Sól 6.3 g | Błonnik 30.0 g

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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
(dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna D03/D02)

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 9

dieta z ograniczeniem
łatwoprzyswajalnych
węglowodanów - łatwostrawna
25.02.26-06.03.26

Razem E: 2207.9 kcal | B 90.7 g | T 75.6 g | W 302.2 g | SFA
32.2 g | Cukry 46.4 g | Sól 7.0 g | Błonnik 23.4 g

śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9) Udko faszerowane włoszczyną, gotowane w sosie koperkowym P 195g (1, 7, 9) Ryż gotowany P 200g Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) kiwi 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)

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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
(dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
łatwostrawna D03/D02)

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 10

	śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - łatwostrawna 25.02.26-06.03.26	Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 120g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa ziemniaczana z soczewicą P 300g (1, 2, 6, 7, 9, 10) Brokuły gotowane PCZ 120g Roladka drobiowa z marchewką gotowana w sosie pietruszkowym P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) ziemniaki P 250g;	Galaretka z pstrąga z warzywami P 95g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 30g; masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 140g; (7)
Razem E: 2105.5 kcal B 110.5 g T 64.9 g W 283.8 g SFA 30.0 g Cukry 43.7 g Sól 6.1 g Błonnik 31.5 g				

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 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne