

# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

dieta podstawowa położniczy  
11.04.26 - 20.04.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Twaróg z koperkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 50g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Udziec z kurczaka duszony z pieczarkami P 220g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1)</p> <p>Marchewka z groszkiem P 120g (1, 7)</p> <p>kefir 2% P (375) 375g; (7)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>pomarańcza 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Owsianka z malinami PCZ 300g (1, 7)</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>

Razem E: 2500.4 kcal | B 106.8 g | T 84.7 g | W 347.5 g | SFA 40.1 g | Cukry 64.8 g | Sól 7.7 g | Błonnik 40.3 g

# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 11.04.26 - 20.04.26 P</p> <p>Razem E: 2480.3 kcal   B 112.9 g   T 81.5 g   W 339.1 g   SFA 38.9 g   Cukry 87.6 g   Sól 7.7 g   Błonnik 33.5 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 100g; (7) chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) masło ekstra 82% P 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g; sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami P 300g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka P 120g ziemniaki 200g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) Sos tatarski P 50g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Paluszki serowe Mlekovita P 45g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem jabłkowym PCZ 300g (1, 7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię 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 – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

dieta podstawowa położniczy  
11.04.26 - 20.04.26 P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<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)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>papryka czerwona świeża P 50g;</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 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>Surówka z marchewki z olejem 120g</p> <p>ziemniaki P 200g;</p> <p>Kaszka waniliowa bez dod. cukru</p> <p>Mlekovita P 180g; (1, 7)</p>	<p>Twaróg z oliwkami i pietruszką P 50g (7)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>jabłko 200g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>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>Kanapka z szynką i warzywami P 150g (1, 2, 7, 9)</p> <p>Kakao na mleku P 250g (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 100g; (7)</p>

Razem E: 2546.1 kcal | B 126.9 g | T 85.7 g | W 337.1 g | SFA 43.2 g | Cukry 81.3 g | Sól 8.7 g | Błonnik 42.6 g

# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

dieta podstawowa położniczy  
11.04.26 - 20.04.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>Paluszki serowe Mlekovita P 45g; (7)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p>	<p>Zraziki z soczewicą duszone w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza pęczak z warzywami P 200g (1)</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p> <p>Zupa jarzynowa dieta P 300g (1, 7, 9)</p>	<p>Sałatka makaronowa z tuńczykiem P 150g (1, 3, 4, 10)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>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>Serek wiejski P 150g; (7)</p> <p>banan 150g;</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)</p>

Razem E: 2536.0 kcal | B 115.4 g | T 82.2 g | W 352.6 g | SFA 44.2 g | Cukry 69.9 g | Sól 7.7 g | Błonnik 38.8 g

# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta podstawowa położniczy  
11.04.26 - 20.04.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7)</p> <p>Twaróg z suszonymi pomidorami i koperkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g;</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>Szynkowa prasowana P 20g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem P 325g (1, 3, 7, 9)</p> <p>Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7)</p> <p>Gulasz z warzyw z cieciorką P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; (1)</p>	<p>Galaretka z kurczaka z warzywami P 95g (9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (1, 7, 8)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

Razem E: 2497.4 kcal | B 112.8 g | T 83.2 g | W 346.7 g | SFA 36.0 g | Cukry 72.4 g | Sól 7.1 g | Błonnik 45.2 g

# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

dieta podstawowa położniczy  
11.04.26 - 20.04.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<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)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>Ser topiony plastry P 18g;</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 (4, 9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 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 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ryż na mleku z owocami P 300g (7)</p>	<p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7)</p>

Razem E: 2574.8 kcal | B 115.2 g | T 87.0 g | W 350.9 g | SFA 36.9 g | Cukry 88.7 g | Sól 7.6 g | Błonnik 40.1 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię 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 – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

dieta podstawowa położniczy  
11.04.26 - 20.04.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Lajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</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>Selerowa z makaronem i cieciorką P 300g (1, 9)</p> <p>Klopsiki rybne duszone w sosie pomidorowym P 200g (1, 3, 4, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowany P 120g</p> <p>ziemniaki 250g;</p> <p>Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)</p>	<p>Twaróg z rzodkiewkami i szczypiorkiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>ogórek 50g; szynka drobiowa 30g;</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kanapka z kurczakiem i warzywami P 170g (1, 7)</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>

Razem E: 2569.9 kcal | B 130.3 g | T 76.4 g | W 358.1 g | SFA 39.4 g | Cukry 51.8 g | Sól 7.2 g | Błonnik 40.5 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię 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 – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

dieta podstawowa położniczy  
11.04.26 - 20.04.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<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 P 120g</p> <p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 200g; (7)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>tomat, czerwony 100g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>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>Ciasto drożdżowe z kruszoną i P 70g (1, 3, 7)</p> <p>Kakao na mleku P 250g (7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

Razem E: 2549.5 kcal | B 109.5 g | T 86.0 g | W 350.8 g | SFA 42.3 g | Cukry 66.4 g | Sól 8.7 g | Błonnik 33.4 g

# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

dieta podstawowa położniczy  
11.04.26 - 20.04.26 P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<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) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ser żółty Salami P 40g; (7) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) 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 P 250g (1, 7)</p> <p>Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem P 70g (4, 7)</p> <p>pomarańcza 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Serek wiejski P 200g; (7) banan 200g;</p>	<p>kefir 2% P 375g; (7)</p>

Razem E: 2599.4 kcal | B 128.7 g | T 86.0 g | W 346.0 g | SFA 52.1 g | Cukry 101.3 g | Sól 8.9 g | Błonnik 39.5 g

# Jadłospis – d. podstawowa C01

## O. Położniczy 11.04.26 – 20.04.26.

Dział Żywnienia  
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

dieta podstawowa położniczy  
11.04.26 - 20.04.26 P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3) Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły 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>Salatka jarzynowa P 150g (3, 9, 10) Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Naleśniki z serem i frużeliną P 250g (1, 3, 7)</p>	<p>Super Body Activ jogurt bez laktozy, bez dod. cukru P 250g; (7)</p>

Razem E: 2606.5 kcal | B 125.8 g | T 87.1 g | W 349.8 g | SFA 45.0 g | Cukry 45.6 g | Sól 9.1 g |  
Błonnik 38.4 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 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne