

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
dieta podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 1

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

Razem E: 2105.7 kcal | B 97.1 g | T 71.5 g | W
285.1 g | SFA 27.4 g | Cukry 74.8 g | Sól 6.9 g |
Błonnik 36.0 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Marchwiowa z cukinią i makaronem PCZ 250g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie własnym P 150g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Bukiet warzyw gotowany P 100g ziemniaki P 200g;	Pasta z makreli wędzonej P 70g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza P 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	koktajl białkowy z trusk. i orzech. 250g (1, 7, 8)	jogurt naturalny 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 podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 2

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa jarzynowa dieta P 250g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym podst. P 150g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana z soczewicą P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 100g	Sałatka z kurczakiem i sosem jogurtowym P 150g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7)	Ryż na mleku z musem jabłkowym P 250g (7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)

Razem E: 2094.9 kcal | B 101.7 g | T 62.8 g | W 297.1 g | SFA 27.3 g | Cukry 55.9 g | Sól 6.3 g | Błonnik 32.1 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 podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 3

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

Razem E: 1998.2 kcal | B 86.7 g | T 64.7 g | W
280.3 g | SFA 31.7 g | Cukry 66.3 g | Sól 5.2 g |
Błonnik 29.1 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Twaróg z pietruszką P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ogórek 50g; Szynkowa drobiowa P 20g; (2, 7, 9) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Krupnik z ziemniakami P 250g (1, 9) Klopsiki rybny w sosie koperkowym P 150g (1, 3, 7) Sałata z sosem z maślanki PCZ 60g (7) ziemniaki P 200g;	Jajko gotowane PCZ 50g (3) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) banan P 150g; papryka czerwona świeża P 50g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ser żółty Salami P 30g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Owsianka z wiśniami P 250g (1, 7)	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 podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 4

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

Razem E: 2142.9 kcal | B 98.5 g | T 67.6 g | W
302.2 g | SFA 27.7 g | Cukry 82.9 g | Sól 7.0 g |
Błonnik 35.0 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku PCZ 250g (7) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie jarzynowym z 150g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Surówka z marchwi PCZ 100g kefir 2% P 375g; (7)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; chleb zwykły P 50g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Ser topiony plastry P 20g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl malinowo-bananowy P 250g (7)	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 podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

Razem E: 2030.6 kcal | B 89.4 g | T 68.5 g | W
280.7 g | SFA 36.3 g | Cukry 63.7 g | Sól 7.4 g |
Błonnik 33.4 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Sos tatarski P 50g (3, 10) Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ogórek 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7)	Barszcz czerwony z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Udko gotowane w sosie potrawkowym P 150g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12) Ryż gotowany P 150g Bukiet warzyw gotowany P 120g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; gruszka 150g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Kakao na mleku P 200g (7) Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 100g (1, 7)	kefir 1,5% P (200g) 200g; (7)

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 dekadowy 25.02.-06.03.26
dieta podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 6

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

Razem E: 2087.2 kcal | B 84.2 g | T 66.1 g | W
301.7 g | SFA 31.8 g | Cukry 81.2 g | Sól 6.5 g |
Błonnik 28.8 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza manna na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynek drobiowy P 30g; (2, 7, 9) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z ryżem P 250g (1, 7, 9) Sznycel drobiowy P 100g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 100g ziemniaki P 200g;	Twaróg z oliwkami i koperkiem P 60g (7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) banan 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynek prasowany P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń jaglany z truskawkami i migdałami P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)	jogurt naturalny P 150g; (7)

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 dekadowy 25.02.-06.03.26
dieta podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 7

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

Razem E: 2008.6 kcal | B 90.3 g | T 68.6 g | W
272.9 g | SFA 33.4 g | Cukry 52.4 g | Sól 5.4 g |
Błonnik 30.3 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 250g (1, 7, 9) Sos meksykański z czar.fasolą P 180g (1, 5, 6, 9, 10, 11) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 150g; (1)	Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; gruszka 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną P 50g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 200g (7)	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 podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 8

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

Razem E: 2065.0 kcal | B 87.4 g | T 69.6 g | W
290.8 g | SFA 33.8 g | Cukry 55.0 g | Sól 6.9 g |
Błonnik 37.5 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Selerowa z makaronem P 250g (1, 7, 9) Gulasz z żołądków drobiowych P 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 150g (1) Bukiet warzyw gotowany P 100g	Ryba po grecku P diet 100g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7)	jogurt naturalny 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 podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 9

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

Razem E: 2175.3 kcal | B 108.8 g | T 72.2 g | W
286.9 g | SFA 36.5 g | Cukry 71.0 g | Sól 8.4 g |
Błonnik 29.5 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (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 250g (1, 7, 9) Szaszłyki drobiowe z warzywami P 230g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Ryż gotowany P 150g Sałata z sosem z rukoli P 70g (9, 10, 11)	Salatka jarzynowa P 120g (3, 9, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Serek wiejski P 200g; (7) banan 150g;	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 podstawowa O. Dziecięcy P01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 10

dieta podstawowa O.
Dziecięcy P

Razem E: 2002.6 kcal | B 97.1 g | T 64.8 g | W
272.9 g | SFA 28.7 g | Cukry 70.8 g | Sól 5.8 g |
Błonnik 34.6 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 200g (1, 7) Lajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ogórek 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa ziemniaczana z soczewicą P 250g (1, 2, 6, 7, 9, 10) Roladka drobiowa z papryką duszona w sosie własnym PC 150g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Brokuły gotowane PCZ 100g ziemniaki P 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; szynka drobiowa 30g; ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl truskawkowo-bananowy z chia P 300g (7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 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