

Jadłospis dekadowy - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 1

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2483.9 kcal | B 111.9 g | T 82.5 g | W
345.5 g | SFA 34.0 g | Cukry 71.8 g | Sól 8.8 g |
Błonnik 46.7 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7) Chleb żytni razowy P 80g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; jaja gotowane 50g; (3) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Udko faszerowane papryką i fasolką PCZ 230g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchwi PCZ 120g ziemniaki P 250g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza P 150g; Chleb żytni razowy P 80g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) Paszтет z łososia P 30g; (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 160g (1, 7)	kefir 2% P (375) 375g; (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 - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 2

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2492.6 kcal | B 108.9 g | T 79.0 g | W
352.9 g | SFA 34.7 g | Cukry 89.1 g | Sól 7.0 g |
Błonnik 34.6 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Makaron na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami PCZ 300g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym PCZ 220g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Sałata z sosem z maślanej PCZ 80g (7) ziemniaki P 200g; sok jabłkowy P 1g;	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) banan 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) jaja kurze całe 50g; (3) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Kakao na mleku P 250g (7) Ciasto drożdżowe z kruszoną i słonecznikiem P 60g (1, 3, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 140g; (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 - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 3

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2468.9 kcal | B 99.1 g | T 81.8 g | W
353.4 g | SFA 32.4 g | Cukry 80.6 g | Sól 6.1 g |
Błonnik 39.9 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Twaróg z pietruszką i słonecznikiem P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza P 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Krupnik z ziemniakami PCZ 305g (1, 7, 9) Gulasz z warzyw z cieciorą PCZ 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) kefir 2% P (375) 375g; (7) makaron pszenny pełnoziarnisty Lubella P 80g; (1, 6)	Ryba po grecku P diet 150g (9) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ser Favita P 40g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ryż na mleku z truskawkami P 270g (7)	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 - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 4

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2519.3 kcal | B 118.8 g | T 82.7 g | W
345.4 g | SFA 37.1 g | Cukry 89.7 g | Sól 7.7 g |
Błonnik 44.0 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; gruszka P 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; ser żółty Salami P 40g; (7) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9) Pulpet klopsik rybny w sosie koperkowym PCZ 205g (1, 3, 7, 9) ziemniaki P 200g; maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 200g; (7) bukiet warzyw mrożony P 120g; olej rzepakowy uniwersalny P 10g;	Pasta jajeczna z tuńczykiem 70g (3, 4, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) jabłko świeże P 150g; Chleb żytni razowy P 80g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń z malinami P 270g (7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 140g; (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 - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2562.5 kcal | B 110.1 g | T 81.3 g | W
366.6 g | SFA 35.3 g | Cukry 77.7 g | Sól 7.0 g |
Błonnik 41.4 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza P 100g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa jarzynowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 200g (1) Zraziki duszone w sosie własnym PCZ 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) sałatka z buraków i ciecierzycy P 150g (3, 7, 10)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; Serek wiejski P 150g; (7) chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (1, 7, 8)	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 - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 6

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2493.1 kcal | B 113.4 g | T 85.0 g | W
340.6 g | SFA 33.7 g | Cukry 89.5 g | Sól 6.8 g |
Błonnik 45.7 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7) Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) jaja gotowane P 50g; (3) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7)	Zupa selerowa z makaronem PCZ 305g (1, 7, 9) Ryba zapiekana z warzywami PCZ 205g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Sałata z sosem z maślanki PCZ 80g (7) Koktajl szpinakowy z nasionami lnu P 300g ziemniaki P 250g;	Twaróg z oliwkami i pietruszką P 60g (7) herbata owocowa parzona, napar bez cukru P 250g; jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 80g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	Budyń z malinami i bakaliami P 300g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12)	jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 140g; (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 - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 7

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2527.8 kcal | B 108.8 g | T 86.7 g | W
349.8 g | SFA 30.9 g | Cukry 62.6 g | Sól 8.7 g |
Błonnik 42.2 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; mandarynki P 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa ziemniaczana z soczewicą P 300g (1, 2, 6, 7, 9, 10) Mięso z udek kurczaka duszone z pieczarkami P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Buraczki - sałatka PCZ 120g Kompot P 200g	Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 80g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) Deliser Ser twarogowy P 18g; masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Sałatka makaronowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami P 150g (1, 7)	serek homogenizowany, bez laktozy 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 - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 8

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2596.8 kcal | B 118.6 g | T 84.4 g | W
359.3 g | SFA 36.1 g | Cukry 73.9 g | Sól 7.4 g |
Błonnik 40.1 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) Twaróg z zieloną pietruszką P 50g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;	Pierś z kurczaka opiekana w cieście naleśnikowym 155g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Marchewka z groszkiem P 150g (1, 7) Zupa brokułowa z ziemniakami PCZ 300g (1, 7, 9) ziemniaki P 230g;	Lajko gotowane PCZ 50g (3) Sos tatarski P 50g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza 150g; Chleb żytni razowy P 80g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną P 80g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 250g (7)	kefir 2% P (375) 375g; (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 - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 9

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2603.8 kcal | B 113.6 g | T 80.7 g | W
371.7 g | SFA 35.0 g | Cukry 65.3 g | Sól 8.0 g |
Błonnik 34.7 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jabłko 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10)ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9) Kurczak w sosie curry PCZ 205g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Ryż gotowany P 200g Surówka z kapusty pekińskiej PCZ 80g	Salatka makaronowa z tuńczykiem P 150g (1, 3, 4, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 40g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z kurczakiem i warzywami P 170g (1, 7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 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 - dieta podstawowa
O. Położniczy 15.02.-24.02.26

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 10

dieta podstawowa
położniczy 15.02.26 -
24.02.26 P

Razem E: 2558.2 kcal | B 115.3 g | T 86.3 g | W
350.7 g | SFA 32.6 g | Cukry 81.4 g | Sól 8.6 g |
Błonnik 39.3 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; banan 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) jaja gotowane P 25g; (3) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9) Kurczak duszony w sosie własnym P 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g Kasza gryczana gotowana PCZ 200g	Bukiet świeżych warzyw P 90g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) ser żółty Salami P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7)	sałatka Gyros P 200g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Chleb żytni razowy P 50g; (1)	kefir 2% P (375) 375g; (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