

Jadłospis dekadowy 25.02.-06.03.26
dieta podstawowa O. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 1

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2443.6 kcal | B 111.4 g | T 84.8 g | W
327.8 g | SFA 33.8 g | Cukry 79.8 g | Sól 7.7 g |
Błonnik 41.4 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) jabłko 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Marchwiowa z cukinią i makaronem PCZ 300g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka duszony w sosie własnym P 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Bukiet warzyw gotowany P 120g ziemniaki P 250g;	Pasta z makreli wędzonej P 70g (3, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) pomarańcza P 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa P 5g;	koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (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. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 2

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2538.0 kcal | B 122.0 g | T 74.3 g | W
367.1 g | SFA 31.8 g | Cukry 71.7 g | Sól 8.9 g |
Błonnik 42.7 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (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 300g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie własnym podst. P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza gryczana z soczewicą P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g	Sałatka z kurczakiem i sosem jogurtowym P 200g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7)	Ryż na mleku z musem jabłkowym P 300g (7)	sok pomidorowy P 300g; 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. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 3

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2528.3 kcal | B 108.2 g | T 83.1 g | W
353.0 g | SFA 41.7 g | Cukry 90.9 g | Sól 6.3 g |
Błonnik 35.0 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Twaróg z pietruszką P 70g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; masło ekstra 82% P 20g; (7) Szynkowa drobiowa P 20g; (2, 7, 9) 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) banan P 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; ser żółty Salami P 30g; (7) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Owsianka z wiśniami P 300g (1, 7)	kefir 2% P 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 25.02.-06.03.26
dieta podstawowa O. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 4

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2505.2 kcal | B 110.9 g | T 80.5 g | W
354.7 g | SFA 34.1 g | Cukry 90.7 g | Sól 7.9 g |
Błonnik 41.7 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 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (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) Pierś z kurczaka gotowana w sosie jarzynowym z 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Surówka z marchwi PCZ 120g kefir 2% P 375g; (7)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; pomarańcza 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) Ser topiony plastry P 20g; masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl malinowo-bananowy P 300g (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. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2533.1 kcal | B 106.6 g | T 88.0 g | W
350.5 g | SFA 45.8 g | Cukry 74.9 g | Sól 8.7 g |
Błonnik 43.9 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 zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 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; gruszka 150g; Serek wiejski P 150g; (7) 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;	Kakao na mleku P 250g (7) Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (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. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 6

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2570.6 kcal | B 107.0 g | T 82.2 g | W
366.1 g | SFA 40.0 g | Cukry 103.0 g | Sól 7.6 g |
Błonnik 33.8 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza manna na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (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) Sznycel drobiowy P 120g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Buraczki - sałatka PCZ 120g kefir 2% P 375g; (7) ziemniaki P 250g;	Twaróg z oliwkami i koperkiem P 60g (7) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) banan 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Budyń jaglany z truskawkami i migdałami P 250g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)	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. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 7

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2538.6 kcal | B 123.7 g | T 84.4 g | W
339.7 g | SFA 42.0 g | Cukry 58.7 g | Sól 6.5 g |
Błonnik 36.5 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Kasza jęczmienna na mleku P 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa brokułowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Sos meksykański z czar.fasolą P 250g (1, 5, 6, 9, 10, 11) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200g; (1) Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Jajko gotowane PCZ 50g (3) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; gruszka 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10)masło ekstra 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną P 70g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 250g (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. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 8

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2600.0 kcal | B 117.9 g | T 86.6 g | W
359.0 g | SFA 41.5 g | Cukry 77.7 g | Sól 8.7 g |
Błonnik 44.0 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Ryż na mleku PCZ 250g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jabłko 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (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 300g (1, 7, 9) Gulasz z żołądków drobiowych P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 205g (1) Bukiet warzyw gotowany P 120g	Ryba po grecku P diet 150g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) masło ekstra 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7) maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (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. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 9

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2533.0 kcal | B 115.3 g | T 84.0 g | W
345.9 g | SFA 42.5 g | Cukry 84.1 g | Sól 9.4 g |
Błonnik 35.0 g

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; Szynkowa drobiowa P 30g; (2, 7, 9) masło ekstra 20g; (7) Deliser Ser twarogowy P 18g; sałata masłowa 5g;	Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9) Szaszłyki drobiowe z warzywami P 230g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11) Ryż gotowany P 200g Salata z sosem z rukoli P 90g (9, 10, 11)	Salatka jarzynowa P 150g (3, 9, 10) Kawa zbożowa z mlekiem PCZ 250g (1, 7) Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 20g; (7) sałata masłowa 5g;	Serek wiejski P 200g; (7) banan 200g;	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. Położniczy C01

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy sp. z o.o.

DZIEŃ 10

dieta podstawowa
położniczy 25.02.26 -
06.03.26 P

Razem E: 2538.9 kcal | B 137.8 g | T 83.5 g | W
327.5 g | SFA 37.9 g | Cukry 75.3 g | Sól 6.8 g |
Błonnik 42.0 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 zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) ogórek 50g; 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) Roladka drobiowa z papryką duszona w sosie własnym PC 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Brokuły gotowane PCZ 120g ziemniaki P 250g; Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Galaretka z pstrąga z warzywami P 95g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; szynka drobiowa 30g; masło ekstra 20g; (7) ser żółty Salami P 20g; (7) sałata masłowa 5g;	koktajl truskawkowo-bananowy 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